

БУДЬ ЗДОРОВ!

№12
2006

100 страниц
о самом главном

Новогоднее
настроение

Вторая жизнь
сосудов

Как унять боль?

Диагноз
на дому

ISSN 1682-4237



06012



9 771682 423005



**Нежность
Севера**

Фото А. Щемляева

Ежемесячный журнал
№12 (162), декабрь, 2006 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова
Татьяна Сахарчук

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Александра
Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Сергея Яраева

Адрес редакции:
Москва, 127018
Суцеский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2006 г.

Максим Кулижников
Повод для радости3

Жорес Медведев
Пора худеть5

Владимир Поспелов
Школа снижения веса12

Валентина Ефимова
Шунтирование — вторая жизнь сосудов16

Наталья Полосина
Как и чем унять боль21

Дмитрий Макунин
Домашняя диагностика27

Юлия Кириллова
Спите сладко!28

Татьяна Абрамова
Подросток учится читать32

Поможем друг другу40

Консультация специалиста42

Зара Тигранян
Женщины, уточните диагноз45

Светлана Кокотко
Мужчины, позаботьтесь о простате49

Фотоконкурс «Будь здоров!»53

Кэтлин О'Хара
Четыре поры в жизни женщины54

Юрий Можгинский
Наркомания — результат равнодушия58

Без подробностей64

Татьяна Яковлева
Новогоднее настроение66

Коэффициент эрудиции73

Олег Корниенко
Неугомонное сердце74

Георгий Блюмин
Третья осень в Болдино79

Судуку90

Дорогие друзья!

Говорят, под Новый год все мечты сбываются. Так давайте помечтаем. Например, о том, чтобы в районной поликлинике появились классные специалисты. Чтобы у них было время нас выслушать и возможность бесплатно нас обследовать. Чтобы очереди у кабинетов растаяли. Чтобы те, кому положены льготные лекарства, могли их получать. А те, кому полагается бесплатная операция, могли ее сделать. И конечно, чтобы врачи, фельдшеры и медсестры получали за свой благородный труд адекватную зарплату.

Говорят, все эти смелые идеи вошли в национальный проект. И может быть, когда-нибудь нам повезет увидеть такую поликлинику собственными глазами. А пока, как и прежде, сохранение здоровья — дело рук самих пациентов. Для того чтобы помочь вам в этом, и выходит в свет журнал «Будь здоров!».

В наступающем году мы, как всегда, будем знакомить вас с разными способами преодоления болезней, включая рекомендации ведущих специалистов страны, разнообразные методики оздоровления, рецепты народной медицины, личный опыт исцеления. Если у вас есть вопросы по поводу здоровья, пишите нам. У редакции есть немало способов помочь вам. Во-первых, мы постараемся заказать статью на интересующую вас тему. Во-вторых, на ваш вопрос может ответить наш научный консультант. В-третьих, вашу просьбу мы можем разместить в рубрике «Поможем друг другу», и тогда на нее откликнутся читатели.

Если вы не успели подписаться на I полугодие 2007 года — не беда. Оформить подписку на «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет — не возраст» можно с любого месяца по одному из двух каталогов.

НАШИ ИНДЕКСЫ	Объединенный каталог пресса России		
	<i>(том 1, стр. 295; для Москвы — стр. 343)</i>		
	«Будь здоров!»	<i>(до 6 месяцев)</i>	73035
	«60 лет — не возраст»	<i>(до 6 месяцев)</i>	79922
	«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»		
	<i>(до 6 месяцев)</i>		44780
	«Будь здоров!» + «60 лет — не возраст»		
Каталог «Почта России»	<i>(до 12 месяцев)</i>		44785
	«Будь здоров!» <i>(до 6 месяцев)</i>		
	<i>(для Москвы — стр. 233)</i>		99555
	«60 лет — не возраст» <i>(до 6 месяцев)</i>		
	<i>(для Москвы — стр. 150)</i>		99556

Недостающие выпуски москвичи могут приобрести в редакции (Москва, Сущевский вал, д.5, стр.15), а иногородние — заказать по почте (см. стр. 92-94, справки по тел: (495) 701-15-08). Кроме того, оба журнала можно купить в киосках периодической печати.

С Новым годом, дорогие наши читатели!

Главный редактор

Вера Шабельникова

Максим Кулижников

ПОВОД ДЛЯ РАДОСТИ



Наша повседневная жизнь достаточно разнообразна: приятные события чередуются в ней с неприятными. И от того, на чем мы будем акцентировать свое внимание, зависит наше мировосприятие.

Один и тот же день можно прожить по-разному в зависимости от того, с какими мыслями мы его начнем. Можно сосредоточиться на том, чего нам не хватает, а можно исходить из того, что мы уже имеем. Можно обижаться на несправедливость судьбы, которая нам чего-то недодает, а можно настроить себя на извлечение радостей из бытия.

Понаблюдайте за полетом мухи и пчелы. Муху всегда притягивает что-нибудь дурное. Сколько ее ни отгоняй, она с завидным упорством будет приземляться на кучку отходов. Пчела выбирает другие объекты — она проводит свое время в поисках нектара. Если натренировать свое обыденное сознание, оно может уподобиться пчеле. Тогда, что бы ни происходило вокруг вас, вы сумеете извлечь из своих наблюдений если не радость, то пользу. Я уверен: позитивное отношение к

жизни можно сохранять в любой, даже самой трудной ситуации. А такой настрой помогает достичь многого — это универсальный метод.

Я замечал, что детям гораздо легче, чем взрослым, поддерживать в себе позитивный настрой. Недавно, вернувшись с работы, я застал своих сыновей за шахматной доской. Оба были в полном восторге, особенно младший, пятилетний. На вопрос: «Чем ты занимаешься?» он радостно сообщил: «Проигрываю!».

А если проигрывает взрослый? И не в шахматах, а в важной для него жизненной ситуации? Тут для позитивного настроения потребуется сильная мотивация, какой-то другой, помимо упования на удачу, стимул. Для меня это — сохранение позитивного настроения во что бы то ни стало. Можно назвать это игрой, но какова награда победителю! Чем меньше шансов оставляет нам ситуация для сохранения позитивного настроения, тем больше будет радость в том случае, если его все-таки удастся сохранить.

Самый тривиальный пример: у вас дома течет батарея. Понятно, что само по себе это радость не вызывает. Но вы можете обрадоваться тому, что скоро у вас будут новые батареи. А если после десяти лет совместной жизни от вас ушел любимый человек? Смириться с этим, а тем более найти повод для радости невозможно. Выход один: настраивать себя на то, что жизнь подарит вам другую встречу, и вы, обогатившись опытом семейной жизни, выстроите следующие отношения более мудро. Как правило, новые встречи бывают гораздо счастливее прежних — это закон жизни.

На самом деле наша жизнь так устроена, что пределов для умножения радости не существует. И это еще один повод отнести к ней с благодарностью.

Конечно, подпитывать нас должна позитивная информация. Сейчас ее трудно раздобыть: телеэкраны заполнила сплошная «чернуха», даже юмор нынче нацелен на грубое, хамское восприятие жизни. Чувствительного человека он не веселит, а ранит.

Есть такое выражение: «нектар для ушей». То, что является нектаром для ушей, становится нектаром и для тела, и для души. По такому принципу исцеляет хорошая музыка, мудрое, доброе слово и даже молчание. Я знаю дома, в которых никогда не говорят ничего плохого ни о других, ни о себе. Это удивительные места, где я получаю мощный заряд позитивного восприятия жизни.

Однажды утром вместе с детьми я переключал каналы телевидения в поисках мультфильмов. И случайно попал на программу, в которой участвовали животные. Мой пятилетний сын, который не любит смотреть ничего, кроме мультфильмов, остановил меня и буквально впился глазами в экран. Показывали собак, кошек, лошадей, а их хозяева рассказывали о том, как они их любят, как ухаживают за своими любимцами. Вся передача была проникнута добром, казалось, что улыбаются не только люди, но и животные.

В течение получаса, как замороженные, мы слушали только хорошие слова: слова любви, восхищения, благодарности. Мои дети не отводили взгляда от телевизора, они словно светились отраженным счастьем. А я пребывал в состоянии полного душевного комфорта. Как же мало всем нам нужно для радости и здоровья! Ведь научиться контролировать свою речь и свои мысли так просто. А награда за это такая существенная!



ПОРА ХУДЕТЬ

В 2000 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила оживление глобальной эпидемией и назвала его главным фактором риска для здоровья человека. В августе 2006 года ВОЗ сообщила, что число жителей планеты, страдающих ожирением, превысило миллиард. Однако пик эпидемии, возможно, уже пройден.

Откуда берутся толстяки?

Если человек получает значительно больше энергии, чем тратит, появляются лишние килограммы. Биологически предусмотрен резерв — на случай, если пища окажется недоступной. В природных условиях все животные способны к созданию резервных запасов энергии, обеспечивающих выживание в голодные сезоны. Запасная энергия резервируется в форме гликогена и жира.

У человека полный запас гликогена не превышает 250 г, что соответствует 1000 ккал. Этот резерв расходуется каждые сутки во время сна, когда мы не едим, — на поддержание стабильного уровня глюкозы в крови, который обеспечивает энергию для дыхания, сердцебиения и т.п. во время сна. Жировые резервы, которые есть и у людей с оптимальным весом тела, обеспечивают около 140000 ккал. Это «стратегический» запас энергии на 60-70 дней. Его создают 15-16 кг жира, равномерно распределенного в подкожной жировой ткани.

Однако с развитием техники физический труд стал постепенно исчезать из всех отраслей экономики. Физиологический расход энергии у населения снижался, тогда как производство сельскохозяйственной продукции продолжало расти. И лет 50 назад в западных странах производство продовольствия стало значительно перекрывать потребности населения в калориях. Цены на продукты питания начали снижаться, и главным регулятором потребления стала реклама.

В конце 90-х годов в США продовольственная и ресторанная индустрия тратила 36 миллиардов долларов в год на рекламу своей продукции. Как и в любой коммерции, прибыли в экономике потребления продуктов зависят от объема продаж. Конкуренция между производителями вела к увеличению порций, упаковок и расфасовок еды. В Европе происходили те же процессы, но с небольшим опозданием. К концу прошлого века домашнюю кулинарию в США и в странах ЕС стали вытеснять рестораны быстрой еды и полуфабрикаты из супермаркетов.

Массовое переедание стало нормой.

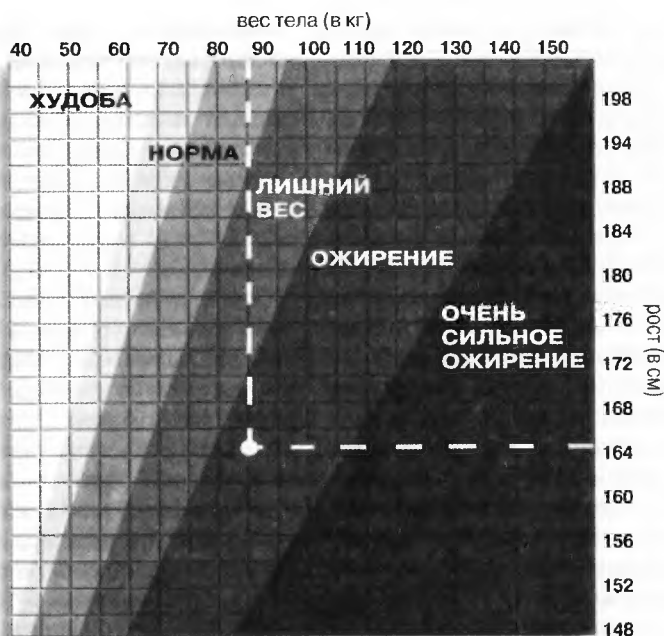
В 2003 году на первом месте в мире по количеству потребляемых калорий оказались США — 3774 ккал в день на каждого жителя, или 150% от рекомендуемого ВОЗ минимума. Второе место (3741 ккал на человека в день) принадлежало Португалии. На третье место (3721 ккал) вышла Греция. За ней следовала Франция (3654 ккал). А ведь в недавнем прошлом и Греция, и Франция служили образцом здорового питания, славилась знаменитой «средиземноморской диетой», богатой овощами и фруктами.

Россия и Украина в целом в те годы еще значительно отставали от средневропейского уровня калорийности питания. Однако Москва и по этому показателю, и по избыточной массе тела жителей уже догоняла Францию.

Чем опасен лишний вес?

Для определения разных степеней полноты людей в научной литературе используется *индекс массы тела*, предложенный бельгийским математиком Адольфом Куетелем более 150 лет назад. Индекс рассчитывается по формуле: вес в килограммах делится на рост в метрах в квадрате. Продемонстрирую этот подсчет на собственном примере. Мой вес — 80 кг, рост — 1,8 м. $80:1,8^2 = 24,69$. Эта цифра находится в пределах нормы. По многолетним данным страховых компаний, наилучшей для долголетия мужчин европейских этнических групп является индекс, равный 24,8, а для женщин — 24,3. Для африканских рас наилучшие для долголетия индексы варьируют от 27 до 28. Всемирная организация здравоохранения рассматривает величины индекса массы тела от 19 до 24,9 как оптимальные, от 25 до 29,9 — как легкое ожирение, от 30 до 39,9 — как сильное, или клиническое, ожирение. Индекс выше 40 свидетельствует о серьезной угрозе жизни.

Из известных нам советских лидеров ожирением страдали Хрущев и Брежнев, имевшие индексы массы тела близкие к 30 и умершие от инфарктов в возрасте 77 и 76 лет. Британский лидер Черчилль, индекс массы тела которого был еще выше — около 32, прожил 91 год. Однако он перенес два ин-



сульты, снизивших его работоспособность в последние годы жизни.

Дополнительная масса тела приводит к увеличению объема крови и неизбежному повышению ее давления. Поэтому излишне полные люди чаще страдают гипертонией и связанным с ней комплексом сердечно-сосудистых заболеваний. Ожирение увеличивает нагрузки на сердце даже в состоянии покоя. Трудности кровообращения ведут к варикозным расширениям вен и аритмиям сердца. В сыворотке крови при ожирении увеличена концентрация триглицеридов и холестерина.

Лишний вес создает дополнительную нагрузку на суставы ног и позвоночник. Суставы быстрее изнашиваются и чаще повреждаются.

При ожирении, даже умеренном, увеличивается риск диабета. По данным ВОЗ, в 2000 году 8% всего населения США страдало диабетом II типа, связанным с ожирением.

По данным последних исследований, у людей с индексом массы тела выше 30 риск мозговых аномалий в старости увеличивается на 74%. Ожирение негативно влияет и на продолжительность жизни, особенно если оно развивается в молодом или в среднем возрасте.

Как нарастала эпидемия

Вначале главной причиной ожирения было снижение физической активности людей, а не переизбыток. С 1960 по 1980 годы в США число людей с клиническим ожирением (индексом массы тела выше 30) возросло очень медленно — с 12,5 до 14,5%. Однако к 1994 году число людей с индексом 30 возросло до 22,5%. В 2002 году оно достигло 26%, а в 2005 году — 32,2%. Темп «эпидемии» увеличился: общее количество людей с лишним весом (с индексом от 25 до 30 и более) к середине 90-х годов уже пре-

высило в США 60%. К недостатку физической активности добавилось переедание.

Ожирение стало серьезной проблемой для стран центральной Европы, для Канады и Австралии, для стран Персидского залива, богатых нефтью. Эпидемия поползла в Центральную и Южную Америку.

Среди экономически развитых стран только в Японии в настоящее время сохраняется «здоровое» соотношение между потреблением продуктов питания и физической конституцией жителей. В Японии индекс массы тела выше 30 обнаруживается лишь у 2% населения. Умеренность японцев в еде объясняет, по-видимому, и то, что этой стране принадлежит мировой рекорд по средней продолжительности жизни.

В Китае проблема ожирения коснулась не столько взрослых, сколько детей. Как считают экономисты и психологи, это следствие ограничения рождаемости одним ребенком.

Экономические последствия

С развитием пищевой промышленности и коммерческой кулинарии в диету людей стало входить множество искусственно создаваемых продуктов и приправ, которые при регулярном потреблении создают привыкание — менее стойкое, чем к курению или алкоголю, но ощутимое. Установлено, например, что привыкание может возникнуть к соленой или сладкой еде, к напиткам типа кока-колы, кофе, шоколаду, мороженому, к уксусу, горькому перцу, горчице и даже к чесноку. Пищевые и ресторанные корпорации активно используют условные рефлексy, создавая привыкание уже у детей. Малоценной, но высо-

кокалорийной пище (например, чипсам) искусственно придают вкус и запах популярных натуральных продуктов. А реклама довершает дело: на телеэкране такие бесполезные для здоровья продукты с аппетитом поглощают красивые молодые люди — знаменитые актеры и спортсмены.

Переедание, поощряемое рекламой, приносит огромные прибыли продовольственным корпорациям, заведениям «фаст-фуд» («быстрая еда»), супермаркетам. Польза в этих заведениях состоит только в том, что они обеспечивают трудовую занятость населения. В США в 2002 году супермаркеты давали работу 2,8 млн человек, а в ресторанах, кафе, закусочных и барах работали 8,01 млн человек. Еще около 3 млн людей были заняты в пищевой промышленности. Для сравнения: в сфере сельскохозяйственного производства работало лишь 2,2 млн человек.

Почти во всех странах Европы рестораны национальной кухни вытесняются ресторанами быстрой еды со стандартными наборами относительно дешевых, но высококалорийных блюд. Кулинария как искусство, постепенно исчезает. Недавно появился термин «кулинарная пролетаризация».

Однако рост потребления продовольственных продуктов не может продолжаться бесконечно. Есть потолок, за пределами которого это экономически не выгодно. В какой-то момент патологические последствия ожирения начинают наносить экономический ущерб, превышающий прибыли продовольственных корпораций. В США только на лечение диабета расходуется в настоящее время около 40 млрд долларов. В странах Европейского Союза, в

которых медицинское обслуживание населения обеспечивается бюджетными средствами, диспропорция между налогами на прибыль пищевых корпораций и затратами на лечение последствий ожирения возникла намного раньше, чем в США. Когда-то тот же путь прошло производство табака и алкоголя. Производство продовольственных продуктов с некоторой задержкой повторяет те же ошибки.

Экономические убытки от ожирения не ограничиваются проблемами здоровья. Из-за большого числа очень полных людей сокращается вместимость стадионов, кинотеатров, концертных залов, пассажирских самолетов, городского транспорта. В США недавно был отменен существовавший почти 70 лет архитектурный стандарт на ширину «сидячего места»: отныне кресла шириной 46 см меняют на новые — шириной 56 см.

Для больных с высоким индексом массы тела необходимы особые операционные столы и новые наборы хирургических инструментов. Слой подкожного жира нередко может оказаться толще длины обычного хирургического скальпеля.

Физиология ожирения

В природе не встречаются такие формы ожирения, которые бы ограничивали способность животных передвигаться, охотиться, летать, прыгать, лазать по деревьям. Накопления жира, иногда значительные, существуют лишь как приспособительные формы — для теплоизоляции у полярных животных или для временного запаса энергии и воды на периоды зимнего покоя (у северных видов) и летнего покоя (у тропических видов).

Приматы, генетическая конституция которых наиболее близка к человеческой, приспособлены к жизни в условиях влажного тропического леса. Они сохраняют высокую активность в течение всего года и питаются растительной низкокалорийной пищей. Накопление лишнего жира создавало бы у приматов лишь проблемы для выживания. Как было обнаружено всего лет десять назад, у животных существует эффективный гормональный контроль за массой тела, обеспечивающий наилучшие условия для выживания.

Жировая, или адипозная, ткань, состоящая из особых клеток (адипоцитов), является эндокринным органом. Клетки жировой ткани секретируют в кровь пептидные гормоны, названные лептинами (от греч. «leptos» — «тонкий» или «узкий»). Лептины подают химические сигналы в гипоталамус — отдел мозга, контролирующий многие первичные функции, включая чувство голода и жажды. В тех случаях, когда в организме животных накапливается избыточное количество жира, в крови возрастает и концентрация лептина. Это включает те сигналы гипоталамуса, которые регулируют аппетит. Потребность в еде уменьшается, и лишний жир утилизируется. Лептины обеспечивают долгосрочные изменения интенсивности питания. Снижение уровня лептинов в крови приводит к интенсивному питанию и накоплению жира для неблагоприятных сезонных периодов. Краткосрочные и многократные изменения аппетита в течение суток контролируются по-другому — концентрацией глюкозы в крови и синтезом инсулина, а также степенью наполнения желудка. Съели сладкое — голод исчез, наполнили желудок клетчаткой — и сыты.

Регулирование аппетита лептином существует и у человека. Были открыты очень редкие генетические аномалии с дефицитом лептина, вызывающие постоянную потребность в еде и, как результат, сильное ожирение. Инъекции лептина успешно излечивают этот синдром. Однако попытки применить лептин в качестве универсального средства против ожирения не имели успеха.

Лептины, способные регулировать аппетит животных, оказались неэффективными в отношении потребления некоторых продуктов — шоколада, масла, печенья, яиц, колбасы, хлеба и других высококалорийных продуктов. Концентрация лептина в крови людей при сильном ожирении повышена, но аппетит от этого не снижается. Ожирение людей приводит к развитию особой гормональной патологии, обозначенной как «синдром нечувствительности к лептину». Этот синдром был обнаружен у 90% людей, имеющих клинические формы ожирения и индекс массы тела выше 30.

Курс на похудение

Чтобы избежать накопления лишнего веса, необходимы две вещи: регулярные физические нагрузки и резкое ограничение высококалорийных продуктов, имеющих низкую ценность для организма. К ним относятся почти все продовольственные товары «быстрого питания». Они не содержат ни витаминов, ни клетчатки для наполнения кишечника, ни оптимального состава углеводов, жиров и белков. Белки в составе такой «технологической» пищи обычно неполноценны по аминокислотному составу.

Необходимо снизить потребление сахара. В рационе западного

человека почти 12% общего количества калорий обеспечивается сахаром. Это очень много. Лечение ожирения следует осуществлять постепенно, уменьшая объем еды, снижая долю концентрированных продуктов пищевой промышленности и увеличивая долю натуральных овощей и фруктов.

Однако в современной потребительской экономике переход людей к здоровому образу жизни не может происходить на основе одного здравого смысла, вне правил рынка. Раз возникла потребность снижать вес — появились коммерческие предложения для желающих похудеть. Возникло множество корпораций диетического питания, которые производят низкокалорийные продукты, открылись клубы и общества, предлагающие разнообразные способы снижения веса. Выходит масса книг, рассказывающих, как избавиться от лишних килограммов.

Фармакологические компании конкурируют между собой в разработке лекарств от ожирения. Рынок для этих лекарств исчисляется миллиардами долларов. Однако все лекарства такого рода имеют побочные негативные эффекты, причем серьезные. Они основаны либо на подавлении аппетита через гипоталамус, либо на инактивации липаз или других ферментов пищеварительного тракта, затрудняющих переваривание пищи.

Существуют и радикальные хирургические методы борьбы с ожирением, при которых либо удаляется жировая ткань, либо уменьшается объем желудка. Все хирургические технологии, которые испытывают на себе больше миллиона человек в год, имеют серьезные факторы риска. Британский медицин-

ский журнал, обобщая результаты серии долгосрочных проверок разных диет и различных способов коммерческого похудения, констатировал: «В 2000 году 64% женщин и 33% мужчин в США пытались снизить вес. Они потратили 34,7 миллиарда долларов на специальные диетические продукты и программы. Оправдались ли эти затраты? К сожалению, нет. Число людей, страдающих ожирением, с 1999 по 2004 год увеличилось в США с 30,5% до 32,2%. Расходы на медицинские услуги, непосредственно связанные с избыточным весом тела, превысили 56 миллиардов долларов».

Свет в конце туннеля

Глобальная эпидемия ожирения могла бы продолжаться еще несколько лет, но индустрию питания начинает оттеснять от продовольственных ресурсов другой потребитель. В мире появилась острая потребность в биологическом топливе. В 2005 году мировые цены на бензин и дизельное топливо превысили мировые цены на этиловый спирт, сахар из сахарного тростника и рафинированные растительные масла, полученные из сои, хлопка и рапса, а также пальмовое масло. Это привело к резкому увеличению производства этилового спирта из сахарного тростника, кукурузы и картофеля и почти к удвоению производства дизельного топлива из растительных жиров.

В 2006 году быстрое расширение производства биологического топлива продолжалось. Ожидается, что почти весь годовой прирост урожая кукурузы в США будет переработан на спирт, используемый в качестве

биологического топлива. В Бразилии половина производимого сахара поступает на спиртовые заводы и почти половина всех автомобилей переоборудована на использование этилового спирта. Объем производства спирта как биологического топлива приблизился к 40 млрд литров, а дизельного топлива из растительных жиров производится 4 млрд литров, но темпы его освоения нарастают.

Биологическое топливо в настоящее время составляет не более 1% энергетического рынка, однако тенденция уже наметилась: продовольственные ресурсы, которые стали перемещаться в эту новую отрасль энергетики, вызвали существенный подъем мировых цен на сахар и зерно. Мировые цены на пальмовое масло также возросли на 25%. Биотопливо приобретает преимущества, когда цены на нефть превышают 50 долларов за баррель. А это уже стало реальностью, с которой не поспоришь.

Процесс использования продовольственных ресурсов в энергетике приобрел необратимый характер. В Голландии планируется строительство первой электростанции на растительном масле. Рост цен на нефть уменьшает, таким образом, продовольственные ресурсы планеты и увеличивает цены на продукты питания. Заканчивается не только эра дешевой нефти, но и эра дешевого продовольствия. Это неизбежно уменьшает возможности переедания в богатых странах, но одновременно увеличивает продовольственные проблемы в бедных странах.

По всей видимости, пик эпидемии ожирения пройден, и возможно, она пойдет на спад — для этого появились экономические основания.

Владимир Поспелов, врач

ШКОЛА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Фото Владимира Мирзюкова

При избыточном весе самый верный способ похудеть — снизить калорийность питания. Следуя диете, рассчитанной на 1200 ккал в день, 96% людей через месяц-другой худеют в среднем на 5 кг. Это знают все. Но беда в том, что лишь 10% из них удается не набрать прежних килограммов через год. Как же удержать результат?

По логике все просто: чем меньше ешь, тем меньше вешишь. Тогда почему миллионы толстяков, неукоснительно следуя этому железному правилу, мучают себя понапрасну? Да потому, уверяют современные диетологи, что они «плывут против течения» и вступают в противоречие с самой природой.

Чтобы диета помогла, она должна учитывать естественные особенности обмена веществ. То есть не надо давать организму ни переедать, ни голодать.

Те, кто хочет похудеть и сохранить «выстраданный» в диетах вес, должны садиться за стол не менее (но и не более!) четырех раз в день. У них не должно быть перекусов — только серьезная еда: завтрак, обед, полдник и ужин. Следуя суровой диете или уже отменив ее, всегда распределяйте еду равномерно в течение дня. Делите продукты с учетом их калорийности на четыре части: на завтрак, обед, полдник и ужин должно приходиться по 25% от всего количества калорий. Это поможет ускорить обмен веществ, сделать накопление жира минимальным, а также, что очень важно, уменьшить аппетит.

Если вы обходитесь без завтрака, довольствуетесь поспешным перекусыванием в обед и от души наедаетесь за ужином (а именно так живут миллионы работающих россиян), вы рано или поздно растолстеете. Жадно набрасываясь на ужин, человек, как правило, переедает, к тому же процесс переваривания пищи ночью затрудняется, что плохо влияет на обмен веществ.

Помимо всего прочего, плотная еда перед сном стимулирует выработку инсулина. Закономерность здесь прямая: ударная порция еды заставляет организм вырабатывать его избыточное количество, а поджелудочную железу, которая этот инсулин выделяет, вынуждает работать в форсированном режиме. Так нередко начинается диабет. Прибавим к этому, что в вечернее время жир накапливается особенно легко.

Изобретая и совершенствуя свой рацион, помните, что у вас два основных «недруга» — жиры и углеводы. Именно они поставляют в организм больше всего калорий. Однако калорийность пищи не должна быть как слишком высокой, так и слишком низкой. И совсем отказываться от жиров и углеводов тоже не нужно. Просто их должно быть

Женщины, как известно, полнеют чаще мужчин. Одни ученые взищают вину за лишний вес у женщин на гормоны, другие — на привычку снимать стресс едой, третьи — на законы природы, согласно которым в давние времена женская полнота спасала от голода и холода, обеспечивая выживание человечества.

Норвежские ученые из Института пищевой промышленности исследовали восприятие вкуса пищи в зависимости от возраста и пола. Оказалось, что языковые рецепторы и так называемые «вкусовые нервы» у женщин гораздо более развиты, поэтому вкус пищи они воспринимают тоньше. Для мужчин же более характерна «вкусовая слепота» — безразличие к пищевым оттенкам. Более того, мужчины в среднем на пять лет раньше женщин впадают во «вкусовый склероз» — теряют способность ощущать всю гамму вкусов.

Если вы вынуждены перекусить перед сном, ваша пища должна быть легкой, с пониженным содержанием жира.

минимальное количество, не позволяющее превышать норму калорий, которую каждый, желающий похудеть, должен рассчитать для себя сам.

Для женщины, мечтающей уменьшить объем талии, оптимальная цифра — 10 ккал на каждые 450 г ее веса. Например, если она весит 90 кг, ее рацион должен быть рассчитан на 2000 ккал. Для мужчин эта цифра немного больше — 12 ккал на 450 г веса. Можно позволить себе и несколько лишних килокалорий, но только в том случае, если вы «отрабатываете» их физическими упражнениями минимум по полчаса три раза в неделю.

При таком контроле за калориями вы будете терять примерно 200-250 г за неделю. Да, это немного, но многочисленные исследования говорят о том, что медленная и постепенная потеря веса гораздо предпочтительнее, чем форсированная: процесс происходит без резких скачков и потери мышечной массы, то есть без вредных последствий для здоровья.

Чтобы легче было подсчитывать калории, несколько дней ведите записи о том, что и в каком количестве вы съели. Но если строгий математический подсчет обременителен, воспользуйтесь некоторыми правилами. Помните: надо стараться есть пищу, которая не подвергалась глубокой термической обработке — цельное зерно, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты. Делайте выбор в пользу свежих яблок, а не яблочного сока. Готовьте картофель в мундире, а не картошку «фри». Предпочитайте абрикосы, сливы или груши консервированным фруктам.

Кстати, учитывайте, что употребление крепких спиртных напитков, которые являются очень калорийным продуктом, могут свести к нулю самые героические попытки избавиться от жировых отложений в области живота.

А теперь — несколько практических советов тем, кто хочет похудеть.

- ◆ Никогда не отправляйтесь в магазин за едой на голодный желудок. В этом случае вы приобретете много того, что вам не нужно.

- ◆ Выбирая еду в кафе, отдавайте предпочтение сырым и тушеным овощам, морепродуктам, рису. Съев закуску, положите в рот мятную пастилку или жвачку. Это отобьет аппетит, и вам уже не захочется заказывать плотное мясное блюдо или калорийный десерт.

♦ На работе всегда держите рядом стакан с чистой кипяченой водой. Утоление жажды предупреждает переедание. Мало того, люди часто думают, что голодны, когда на самом деле хотят всего лишь пить. И вообще, несколько глотков воды в течение часа (и так на протяжении всего рабочего дня) полезны для здоровья.

♦ Любопытный психологический совет дают некоторые диетологи: после ужина обязательно уберите продукты со стола, вымойте посуду на кухне, даже по желанию вымойте там пол, плотно закройте кухонную дверь и выключите свет. Тогда вас уже не потянет заходить в это, всегда влекущее место в доме и перекусывать там, а также отправляться к холодильнику в ночное время.

♦ Вечером перед телевизором поставьте рядом с собой термос с зеленым чаем или отваром шиповника, фрукты. Уберите подальше конфеты, шоколад, печенье, пирожки. Пусть на самом видном месте в комнате всегда стоит ваза с благоухающими цветами (многие цветочные запахи отбивают аппетит) или блюдо с фруктами.

♦ Сократите количество жиров, но не исключайте их из рациона полностью. Многие не могут почувствовать себя сытыми, испытывают «голодный» стресс, если долго «сидят» на обезжиренных продуктах. Лучше включать продукты пониженной жирности в каждый прием пищи, тогда голод не будет так мучить.

♦ Проанализируйте свои привычки. Возможно, причина того, что вы не можете похудеть, коренится в пристрастии к определенным продуктам, которые дают прибавку в весе. Например, я знаю множество людей, которые обожают хрустящие картофельные чипсы и, не задумываясь, каждый вечер хрустят ими перед телевизором. Найдите возможность похрустеть чем-нибудь менее калорийным и более полезным для здоровья — например, морковкой.

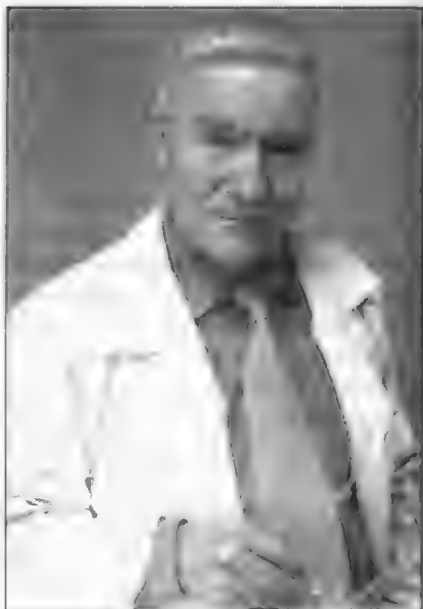
♦ Несмотря на все эти строгости, иногда позволяйте себе отступление от правил. Если вы совсем откажетесь от своих самых любимых блюд, решимости похудеть хватит ненадолго. «Пищевой зигзаг» бывает просто необходим, но только изредка. Не отказывайте себе, если очень хочется съесть чего-нибудь вкусенького, просто старайтесь держать свои пищевые не очень полезные пристрастия в строгих границах.

Количество ккал в 100 г продуктов

Хлеб ржаной.....	190
Хлеб пшеничный.....	236
Сушки.....	330
Макароны.....	332
Сахар.....	375
Пирожное песочное.....	424
Шоколад молочный...	541
Масло слив.....	748
Молоко коровье.....	58
Кефир жирный.....	59
Творог нежирный.....	86
Сметана 30%-ная.....	293
Мороженое (пломбир)...	226
Говядина.....	187
Куры.....	241
Свинина.....	333
Капуста белокоч.....	28
Картофель.....	83
Морковь.....	33
Огурцы.....	15
Свекла.....	48
Яблоки.....	46
Сливы.....	43
Клубника.....	41
Виноград.....	69
Бананы.....	88
Орехи фундук.....	704
Напитки типа колы.....	46

ШУНТИРОВАНИЕ — ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СОСУДОВ

Операции на сосудах в нашей стране пока не так распространены, как на Западе. В США, например, ежегодно проводится 467000 таких операций, а в России — всего 10404. О некоторых из них мы попросили рассказать опытного хирурга, доктора медицинских наук, почетного профессора Европейского университета, лауреата премии мэрии Москвы Александра Алексеевича Кутина. На его счету множество успешных операций на артериях и венах.



— Александр Алексеевич, давайте сначала разберемся с терминологией. Что означает слово «шунтирование»?

— «Shunt» в переводе с английского — обходить препятствие. Если на внутренней стенке артерии образовалась выступающая в просвет атеросклеротическая бляшка и на нее «сел» один или даже несколько тромбов (сгустков крови), то прохождение крови по сосуду блокируется. Ткань, снабжающаяся кровью из этого сосуда, оказывается под угрозой некроза (омертвения). Чтобы так не случилось, хирурги ликвидируют препятствие, возникшее на пути кровотока, вшивая выше и ниже

блокированного участка сосуда концы искусственного сосуда — шунт, или байпас. По этому обходному пути и устремляется поток крови, несущий тканям кислород и питательные вещества (если это артерия), или уносящий продукты обмена (если была блокирована вена).

— А правда, что чаще всего шунты накладывают на коронарные артерии, снабжающие кровью сердце?

— Действительно, сердечно-сосудистая хирургия — это, можно сказать, венец всей хирургии. При коронарной реваскуляризации (восстановлении проходимости сосудов) делается обход суженного участка коронарной артерии, на-

пример, за счет трансплантации фрагментов здоровой вены ноги или внутренней грудной, маммарной (от лат. *mammalis* — грудной), артерии этого же пациента. Часто создаются не один, а несколько таких обходных сосудистых шунтов, что существенно помогает снять приступы мучительной стенокардии у больного, уменьшить риск развития у него инфаркта миокарда.

Выбрать сосуды для шунтов, подготовить место для их вшивания — это очень тонкая и деликатная работа, которая требует тщательной подготовки. Операция, как правило, проводится в условиях искусственного кровообращения на остановленном сердце. Шунты поэтапно вшивают в стенку восходящей части аорты, длина которой 5-6 см, и соединяют с коронарными артериями.

Как известно, все артерии человека разделяются на крупные, средние и мелкие. Коронарные относятся к мелким, и суживаются они от устья до входа их веточек в миокард. Очень непросто вшить шунт в коронарную ветвь с диаметром в 1-4 мм. Поэтому работа при сшивании сосудов идет под микроскопом, с использованием тончайших нитей. Внедрение микрохирургической техники позволило расширить возможности операции, качественно изменить саму операцию и благодаря этому добиваться хороших результатов в лечении ишемической болезни сердца.

— *Аортокоронарное шунтирование — не единственная операция в сосудистой хирургии?*

— Эта технология используется около пятидесяти лет, но началась сосудистая хирургия с шунтирования периферических сосудов нижних и верхних конечностей. Коронарная реваскуляризация стала

логическим продолжением операций на крупных сосудах ног и рук, брюшной полости, шеи, которые более доступны для хирургов, чем сосуды сердца, и потому были объектом оперативного лечения еще в начале XX века. В основном их стали оперировать по той же причине, что и коронарные сосуды — из-за атеросклеротического поражения.

Отложение атеросклеротических бляшек на стенках крупных и средних артерий конечностей также приводит к сужению просвета (стенозу), закупорке просвета (окклюзиям, или облитерациям) сосудов и, как следствие — прекращению кровотока в них. Конечно, это происходит постепенно, с годами. Но рано или поздно из-за нарушения кровообращения в ногах, например, при облитерирующем атеросклерозе, человек начинает быстро уставать при ходьбе, не может ходить много, у него появляются боли в икроножных мышцах, и ему приходится останавливаться, пережидая их. Возникает так называемый «симптом перемежающейся хромоты». На фоне продолжающегося обескровливания, или ишемии, на бляшку в сосуде может «сесть» тромб, который полностью перекроет артерию, и тогда ситуация приобретает острый характер, так как может наступить некроз, то есть гангрена ноги. Здесь время идет на минуты. Счастье, если пациент вовремя окажется в специализированном отделении сосудистой хирургии, где с помощью УЗИ обнаружат место блокирования кровотока и быстро проведут спасительную операцию.

— *Шунтирование?*

— Не обязательно. Удаление тромба и восстановление кровотока можно сделать непосредственно через разрез или с помощью специ-

ального приспособления, вводимого по сосуду. Если таким способом не удастся ликвидировать препятствие, то производят шунтирование.

— *Вы не раз упоминали, что шунты делают из вен или артерий. Расскажите, пожалуйста, об этом.*

— Надо сказать, что в качестве шунтов, как правило, часто используют синтетические сосуды-протезы различной конфигурации. Но нередко, чтобы спасти артерию, жертвуют веной. У венозной системы такая особенность, что от одной крупной вены могут отходить несколько дублирующих сосудов (например, в ногах). Поэтому один из них можно использовать для протезирования заблокированной артерии. Венозная вставка оказывается достаточно прочной и на небольшом участке удерживает артериальный кровоток. К тому же для организма она «родная», поэтому и применяется достаточно широко. Синтетические протезы преимущественно используют при шунтировании крупных сосудов (аорты, подвздошной, бедренной, сонной артерий), так как крупным сосудам постоянно приходится испытывать давление мощного потока крови от работающего сердца.

— *Получается, что вены добрословно служат коллегам-артериям?*

— Да, и не только в случаях шунтирования. Бывает, что после зашивания травмированной артерии она суживается, как перешеек в «песочных часах» (впрочем, это нередко происходит и при атеросклерозе). Чтобы ликвидировать такой дефект, производится аутотрансплантация фрагментом вены. Иными словами, на сузившийся участок артерии ставится «заплата».

За все годы, пока отрабатывались технологии операций на сосудах, пытались шунтировать и длинные

участки. Например, при повреждении крупных подвздошных артерий (они тянутся от аорты) делались такие операции, когда верх шунта накладывался на подключичную артерию (в области ключицы), а нижняя его часть — на бедренную артерию (на бедре). Но постепенно выяснилось, что на таком длинном участке байпас часто тромбировался. Поэтому от таких операций сегодня отказались. Хотя сами по себе они, безусловно, были уникальными. А вот операции по шунтированию подвздошных артерий, когда синтетический протез вшивается с одной стороны в аорту, а с другой — в одну или обе бедренные артерии, сейчас успешно и широко применяются. Они не менее уникальны, чем те, уже отошедшие в историю.

— *Еще бы! Ведь, по сути, создается новый кровеносный сосуд, который тянется от уровня грудной клетки или живота до паха.*

— Были и другие, не менее интересные операции, скажем, на уровне бедренно-подколенного сегмента. Дело в том, что на уровне колена крупная бедренная артерия разветвляется на три более мелких сосуда, которые снабжают кровью голень и стопу. В этих более узких артериях часто развивается атеросклеротический процесс. Но оперировать мелкие сосуды, как я уже говорил, очень сложно, хирургам приходится для этого применять микрохирургическую технику. К тому же у пациентов с облитерирующим эндартериитом и атеросклерозом шунтирующие операции по восстановлению кровотока в мелких артериях порой заканчиваются тромбозом в силу самой системы гемодинамики крови: на периферии, куда вливается кровь по шунтам-байпасам, сопротивление сосудов выше, чем при прохождении через

байпасы. Но все же, если из трех артерий голени хоть одна более-менее в хорошем состоянии, это позволит развиваться коллатералям — обходным путям кровоснабжения. И почему же тогда не рискнуть сделать операцию, сохраняющую человеку ногу и способность двигаться? Ведь сама методика шунтирования мелких (периферических) артерий нижних конечностей с использованием венозных сосудов отработана успешно. А для противодействия тромбообразованию, в конце концов, нужно принимать препараты-антикоагулянты. Кстати, это следует делать всем пациентам, перенесшим шунтирование.

— *Между прочим, в нашей редакционной почте есть письмо с вопросом, как вести себя после шунтирования сосудов нижних конечностей.*

— Периодически сдавать анализы крови, проверяя количество тромбоцитов и состояние протромбина, и оценивать два противоположных процесса — вязкость и антивязкость крови. Всем перенесшим операцию необходимо принимать препараты, разжижающие кровь и препятствующие тромбообразованию. Из самых простых это ацетилсалициловая кислота (тромбо-асс и аспирин), но есть и более современные средства, которые улучшают состояние сосудистой стенки на уровне микроциркуляции и качественные характеристики крови.

— *Вы постоянно говорите о шунтировании крупных или мелких артерий, не упоминая вены. Им что, не обязательно создавать обходные пути нарушенного кровотока?*

— Да нет. Просто хирургия венозных сосудов, или флебология, более молодая, хотя небольшие оперативные вмешательства, например, на поверхностных варикозных венах ног, выполнялись еще в древ-

ности. Артерия — это мощный сосуд с толстой стенкой, его удобнее оперировать и зашивать, у вены менее прочные стенки. Тем не менее сейчас флебология активно развивается — этого требует лечение таких чрезвычайно распространенных патологий вен, как варикозная болезнь и тромбофлебит (воспаление стенки вен с образованием тромбов). Они чреваты опасностью тромбоэмболии. (Эмболия — это острая закупорка сосуда каким-то нерастворимым субстратом, принесенным током крови. Этим субстратом (эмболом) может быть попавший в сосуды при внутрисосудистой инъекции воздух, могут быть части опухли или оторвавшийся от стенки сосуда тромб — тромбоэмболия. — *Прим. ред.*) Это состояние представляет угрозу для жизни, когда единственной возможностью спасти человека становится экстренная операция. Вообще-то, это тема отдельного большого разговора. Хотелось бы рассказать не только об операциях на венах, но и о профилактике тромбоэмболии, главным образом легочной артерии.

— *С удовольствием побеседуем с вами еще раз. А пока, Александр Алексеевич, скажите, почему мы отстаем по количеству операций шунтирования? Разве наши хирурги хуже американских?*

— Наверное, для вас будет новостью, что авторами многих идей, используемых сегодня в мировой сердечно-сосудистой хирургии, были наши специалисты. Инженер В.Ф.Гудов создал сосудосшивающий аппарат лучшей в мире системы, доктор биологических наук Владимир Петрович Демихов предложил прямую реваскуляризацию миокарда при атеросклерозе сердечных артерий — маммарно-коронарное шунтирова-

ние, а наш хирург В.И. Колесов в 1964 году впервые в мире выполнил ее.

Все знают, что любую научную гипотезу в области медицины сначала проверяют на животных, и мы должны быть им благодарны за это. Кстати, по настоянию Ивана Павлова, известного физиолога, был сооружен памятник собаке. В сосудистой хирургии эксперименты на собаках открыли перед учеными новые возможности. Так, например, блестящий экспериментатор Демихов в московском подвале сумел «создать» собаку с двумя головами, и пересаженная голова жадно лакала молоко и облизывала палец ученого. Этот опыт логически продолжил работу нашего ученого А.И. Брюхоненко, создавшего в 1924 году автожектор, который поддерживал жизнь собачьей головы, отделенной от туловища, в течение 1 часа 40 минут. Участники Всероссийского съезда физиологов с изумлением наблюдали, как голова хлопала глазами, высовывала язык и проглатывала кусочек колбасы. Именно это вдохновило известного писателя-фантаста А.Беляева на написание известного романа «Голова профессора Доуэля».

И потом, возвращаясь к вашему вопросу, не надо забывать, что на долю наших ученых — физиологов, биологов генетиков — выпала нелегкая доля. Многим из них пришлось отсидеть в сталинских лагерях, когда ученый мир других стран не стоял на месте.

В 1960 году, пользуясь хрущевской оттепелью, молодой профессор Кристиан Барнард из далекой и неведомой нам ЮАР приезжал к старенькому В.П. Демихову разузнать «собачьи» тайны в области пересадки сердца. Несомненно, он многое почерпнул для проведения первой в мире фантастически смелой опера-

ции по пересадке сердца человеку, которую затем повторили многие специалисты, в том числе и наши.

Кроме того, у нас слишком долго довольствовались передовыми технологиями в области ракетостроения, а сердцем человека не занимались. Я считаю, что технический прогресс страны отражает именно сердечная хирургия. Хорошо помню, как, еще будучи молодым аспирантом, я участвовал в операциях аортокоронарного шунтирования, проводившихся в московской городской больнице скорой помощи. Наблюдая, как умело работали ловкие руки коллег, в то же время с горечью отмечал беспомощность, скудность, «идейную старость» технического обеспечения такой сложной операции. Увы, умным головам и умелым рукам наших врачей и сегодня недостает технического подспорья.

В то же время нельзя уповать только на аппаратуру и технологии. Работая тридцать лет назад хирургом в Африке, я беседовал с одним кардиологом — непосредственным участником клинических экспериментов Барнарда. «Даже молодое пересаженное сердце быстро стареет в больном теле, а тканевая несовместимость добивает его, — говорил он. — Поэтому, по-видимому, реваскуляризация миокарда станет самой распространенной операцией для лечения ишемии миокарда». А еще мы с ним тогда говорили, что самое главное — это профилактика гипертонии и атеросклероза, а значит, и ишемической болезни сердца. Просто надо вести здоровый образ жизни — умеренно питаться (с ограничением поваренной соли), исключить курение, а главное — побольше двигаться. Если бы все придерживались такого режима, то работы у хирургов намного поубавилось. ■



Боль бывает нестерпимой, и реклама услужливо предлагает избавляться от нее с помощью всевозможных препаратов. Она утверждает: выпил таблетку — и ничего не болит. Но, увы, не все так просто. Чтобы получить наибольший эффект, для каждого вида боли нужен свой препарат.

Истоки боли

Ученые на протяжении многих лет занимаются изучением механизмов возникновения и распространения боли. Было выяснено, что боль рождается на уровне периферических рецепторов (чувствительных нервных окончаний), называемых болевыми. Они распределены по кожному покрову, связкам, мышцам, надкостнице, плевре, брюшине. В результате раздражения этих рецепторов и возникает боль. Начиная с определенной силы раздражения, болевой сигнал благодаря особым передатчикам-медиаторам — биологически активным веществам (простагландинам и другим), вырабатываемым нервными клетками, — преобразуется в электрический импульс. Сообщение о раздражении болевых рецепторов передается

по нервным волокнам от периферии к спинному мозгу, где производится первый контроль болевой ощущения. Затем это сообщение достигает коры головного мозга, и на этом уровне боль становится осознанной.

Но в механизме боли имеет место не только раздражение болевых нервных рецепторов. При болях в спине, например, взаимодействуют три фактора: боль — спазм мышц — перегрузка двигательного нервного центра в соответствующем сегменте спинного мозга. Боль вызывает защитный мышечный спазм с ограничением движений, который, в свою очередь, вызывает перегрузку затронутого двигательного сегмента спинного мозга в позвоночнике. Перегрузка опять приводит к обострению боли. Чтобы разорвать этот порочный круг, необходимо воздействовать на три перечисленные фактора сразу.

♦ Для снятия боли, прибегают к обезболивающим средствам общего действия, а также к местному лечению, вплоть до инъекций в очаг поражения.

♦ Для снятия спазма мышц используют тепло, фармакологические препараты, расслабляющие мышцы, и массаж с применением различных мазей, гелей, линиментов (средств более жидких, чем мази).

♦ Для снятия мышечной перегрузки больному месту следует дать покой.

Чтобы в дальнейшем защитить позвоночник, необходимо его разгружать — посредством укрепления мышц пораженной области (внутренняя разгрузка) и посредством использования шейного или поясничного корсета (внешняя разгрузка).

Обезболивающие средства

Обезболивающие средства (анальгетики) должны сочетать в себе высокую эффективность и хорошую переносимость (правда, на практике нередко бывает, что высокоэффективные препараты переносятся хуже). Случается, что человек, уставший от боли, глотает таблетку за таблеткой, а это недопустимо, ведь некоторые анальгетики или их сочетания могут быть не рассчитаны на частый или длительный прием. Кроме того, как и другие медикаменты, они имеют свои показания, противопоказания и побочные действия. Иногда бывает сложно из всего многообразия подобрать для себя нужное средство, но тем не менее обращаться за советом к провизору в аптеке — не стоит. Он, безусловно, специалист в своей области, но все-таки не врач, поэтому не всегда может дать достаточно квалифицированную консультацию.

Для каждого вида боли существует свой анальгетик, то есть в разных случаях более эффективны разные препараты.

Анальгетики, которые называют *периферическими* (периферического действия), воздействуют на боль непосредственно на уровне очага поражения, препятствуя раздражению нервных окончаний и передаче боли (блокируют образование передатчиков боли — простагландинов). Такие обезболивающие средства используются для снятия слабых или умеренных болей. К ним относятся анальгин, амидопирин, парацетамол и др.

Центральные анальгетики (центрального действия) действуют на уровне головного и спинного мозга и подобны естественным гормонам — эндорфинам, которые секретир-

руются нервными клетками, чтобы бороться с болью. Центральные анальгетики служат мощным обезболивающим средством и применяются для купирования болей высокой интенсивности. В большинстве своем они включены в список наркотических средств или средств, стимулирующих центральную нервную систему, и в тяжелых случаях применяются строго по назначению врача, например при онкологических заболеваниях, при больших травмах. Однако иногда, в более легких случаях, они используются в малых дозах в составе комбинированных препаратов, как, например, центральный анальгетик кодеин в препаратах пенталгин и седалгин. В таких комбинированных препаратах дозы веществ могут быть небольшими, но эти вещества взаимно усиливают (потенцируют) действие друг друга.

К сильным обезболивающим центрального действия относится и ряд препаратов ненаркотического действия, таких как трамадол (синоним трамал), буторфанол (синоним стадол). Но они могут вызывать неприятные побочные эффекты, поэтому их назначает только врач. Кроме того, они не обладают противовоспалительными свойствами и не могут кардинально помочь справиться с болью, например при невралгии или спондилоартрозе (обменном нарушении в межпозвоноковых суставах), артрозах других суставов, а также не могут надолго купировать болевые ощущения при миозите (воспалении мышцы) и остеохондрозе (также обменном нарушении в позвоночнике, как и при спондилоартрозе, но более серьезном — с дегенерацией тканей, с захватом межпозвоноковых суставов, межпозвоноковых дисков и костной ткани).

На уровне мозга «работают» и *антидепрессанты* (средства против депрессии, пониженного настроения). Они очень эффективны в комплексе с анальгетиками, особенно когда очаг давно ликвидирован, но в провоцирующих условиях ощущение боли мозгом воспроизводится автоматически. Современные поколения антидепрессантов легко переносятся и успешно применяются не только в психиатрии, но и в неврологии, гастроэнтерологии, гинекологии. К тому же антидепрессанты можно безопасно принимать длительное время (в отличие от анальгетиков, рассчитанных на оказание скорой помощи).

К анальгетикам (в основном периферического действия) относится *парацетамол*. Это широко распространенный препарат, поэтому остановимся на его свойствах более подробно.

Парацетамол применяют как самостоятельно, так и в составе с другими фармпрепаратами, усиливающими его обезболивающее действие. В чистом виде он выпускается под следующими фирменными названиями: ацетаминофен, долипран, мексален, парамол, фебрицет, а также в свечах: тайленол, панадол. Для детей и подростков выпускаются калпол, сифенол, панадол бэби и инфант, долипран.

Парацетамол используется при болях малой и средней интенсивности (головная и зубная боль, невралгия, мышечная боль — миалгия, травма, ожог). При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше использовать свечи с парацетамолом.

Препарат обладает слабым противовоспалительным действием, поэтому при болях в спине высокой интенсивности, вызванных остеохонд-

розом, грыжей межпозвонкового диска, при суставных болях иного происхождения он не эффективен.

Ярко выраженным обезболивающим действием обладают пливалгин, ибуклин (в таблетках). В них входят парацетамол и препараты других групп. Они не только обезболивают, но и помогают снять мышечный спазм и справиться с тревожным состоянием, вызванным болевым синдромом.

Входящие в состав препаратов с парацетамолом другие фармакологические компоненты способны подавлять воспаление, в некоторой степени снимать отечность тканей, нервных корешков. Обезболивающие средства смешанного состава могут оказать быструю помощь при сильной боли в спине и болях другого происхождения, но для длительного лечения их не назначают.

Спазмоанальгетики

Очень популярны препараты, имеющие общее название — *спазмоанальгетики*. Они содержат вещества двух групп — *анальгетики* (обезболивающие) и *спазмолитики* (снижающие спазм). К спазмоанальгетикам относятся баралгин, спазмалгон (спазган), триган и др. Это тоже комбинированные, или смешанные, препараты. Их прием приводит к ослаблению мышечного спазма путем прямого действия на мышечные клетки. Механизм действия прост: снимается мышечный спазм — боль уменьшается. Однако надо уточнить, какая именно боль и какой мышечный спазм.

Вспомним анатомию. Мышцы человека бывают двух основных видов. Мускулатура полых органов и сосудов — это *гладкая мускулатура*. Она не имеет отношения к *скелетной му-*

скулатуре (поперечнополосатой) — например, к мышцам спины или к мышцам конечностей, обеспечивающим движение в суставах. Так вот, спазмолитики снимают спазм только гладкой мускулатуры. Поэтому спазмоанальгетики хороши при болях, связанных с желчным пузырем, почечной колике, желудочно-кишечных болях, болях при заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников. Эффективны они и при головных болях, вызванных спазмов сосудов мозга. В этом случае подойдет баралгин, содержащий два спазмолитика и один анальгетик (анальгин), он и снимет спазм гладкой мускулатуры (сосудов), и подействует обезболивающе.

При болях в спине, вызванных остеохондрозом и подобными заболеваниями, где имеется спазм поперечно-полосатой мускулатуры, спазмоанальгетики применять нет смысла. Спазмолитики здесь окажутся «балластом». «Работать» будут только анальгетики, и действие препарата в целом в этом случае не слишком эффективно. К чистым спазмолитикам, которые можно принимать самостоятельно, относятся но-шпа, папаверин, дибазол и др.

Препараты, снимающие спазм поперечно-полосатых (скелетных) мышц, называются *антиспастическими*, или *релаксантами*. Они успешно применяются при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. На мышцы они действуют через центральную нервную систему, поэтому их тоже условно можно назвать *центральными*. К ним относятся сирдалуд, мидокалм и др. К сожалению, у них много побочных действий, поэтому перед приемом нужно проконсультироваться с невропатологом.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) в отличие от обычных анальгетиков и спазмоанальгетиков не только снимают боль, но и активно лечат, так как у них выражены противовоспалительное и противоотечное свойства.

Название «нестероиды» было присвоено этой группе, чтобы отличать их от других противовоспалительных лекарств (кортизола, дексаметазона, кеналога и т.п.) — аналогов кортикостероидных гормонов.

Первым нестероидным противовоспалительным средством стал аспирин. Еще с древних времен была известна способность некоторых веществ успокаивать боль и снижать жар (то, что эти вещества еще обладают и противовоспалительным действием, известно не было). В средние века для снятия боли использовали отвары и настои коры белой ивы. Но только в конце XIX века из нее было выделено, а потом и синтезировано действующее вещество — аспирин, или ацетилсалициловая кислота (от лат. «salix» — ива). Появившись в продаже в 1900 году, он произвел настоящий фурор.

Помимо болевого синдрома аспирин помогает справляться со многими другими проблемами: риском развития инфаркта миокарда, сосудистых осложнений, тромбоза, а также с различными воспалительными заболеваниями суставов. Однако аспирин не предназначен для снятия сильных болей, так как для этого потребовались бы огромные его дозы, а он, к сожалению, плохо влияет на желудок. В настоящее время на смену аспирину пришли более мощные препараты.

Часто нестероиды путают с анальгетиками, однако механизм

купирования боли у этих препаратов несколько иной. Нестероиды убирают боль, воздействуя не только на передачу импульса, но и на причину боли — воспаление. Поэтому эффект от приема этих препаратов более сильный. К тому же они удобнее в использовании. Иногда довольно 1-2 таблеток в день, чтобы избавиться от неприятных ощущений в спине или боли в суставах.

Переносимость НПВП зависит от индивидуальных особенностей организма. Основным противопоказанием к применению нестероидов остается (как и для всех анальгетиков, но в большей степени) заболевания желудочно-кишечного тракта. Абсолютное противопоказание — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания, сопровождающиеся образованием эрозий. Кстати, нестероиды способны и спровоцировать их развитие. Поэтому препараты НПВП рекомендуют запивать киселем, альмагелем, принимать после еды.

Вообще, эти препараты безопаснее использовать в ректальных (прямокишечных) свечах. Обычно достаточно курса в 2-3 дня, чтобы боль в спине прошла. В свечах выпускаются НПВП простого состава: диклофенак (вольтарен, диклонат-П), индометацин, напроксен, пироксикам (эразон).

НПВП комбинированного состава — пирабутол, или реопирин (амидопирин+бутадион). Такие препараты всегда оказывают более сильное действие.

Зачастую пациент жалуется, что никакое лекарство не помогает. Причина проста — торговых названий у препаратов много, а действующее вещество там одно. Поэтому в аннотации прежде всего надо об-

ращать внимание именно на действующее вещество и внимательно читать инструкцию по применению.

К самым безопасным средствам борьбы с болью относятся мази, растирки, линименты. Их можно применять самостоятельно. Однако надо помнить, что усиленное втирание мазей при остром процессе может вызвать еще большее обострение. В остром периоде рекомендуется применять противовоспалительные мази или кремы, в состав которых входят все те же НПВП (фастум-гель, диклофенак и т.п.). Более эффективны растирки, содержащие раздражающие компоненты, например диклоран Плюс.

Для лечения хороши мази, улучшающие кровообращение в пораженной области и тем самым снимающие отечность, а значит, и боль (никофлекс, финалгон).

При хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата для профилактики обострений используют гомеопатические мази (например, арнику) и ароматические масла. Мази и растирки применяют только при умеренных болях, при сильных болях пользы от них немного. Возможны также варианты, когда используется смесь из мазей и обезболивающих растворов, например мази на новокаиновой и лидокаиновой основе.

Как видим, способов справиться с болью много, но не всегда самостоятельно можно сориентироваться в таком многообразии препаратов. Поэтому все-таки лучше всего по поводу лечения консультироваться с врачом. ■

Среди множества болезней, отягощающих жизнь человека, есть одно весьма распространенное заболевание, возникающее вследствие различных нарушений в работе мочевого пузыря (одного из органов системы мочевыделения). Это недержание мочи. Вообще, процессы выделения из организма конечных продуктов обмена веществ считаются слишком интимной темой для обсуждения, поэтому многие больные из-за ложного чувства стыда очень неохотно рассказывают о своем состоянии даже врачу (что, конечно, неправильно — врачу можно и нужно рассказывать все).

Если вас что-то беспокоит в работе мочевого пузыря, воспользуйтесь тестом, который поможет в первом приближении определить, стоит ли бить тревогу.

Отвечать на вопросы теста следует только «да» или «нет».

1. Замечаете ли вы непроизвольное выделение мочи при кашле, чихании или во время смеха?
2. Случается ли у вас выделение мочи при резких движениях, поднятии тяжестей, выполнении физических упражнений?
3. Выделяется ли у вас моча при вставании со стула, при подъеме по лестнице?
4. Спите ли вы всю ночь спокойно, не просыпаясь из-за потребности сходить в туалет?
5. Выделяется ли у вас непроизвольно мочи больше, чем несколько капель?
6. Мочитесь ли вы чаще, чем каждые два часа?
7. Чувствуете ли вы всегда сильные позывы к мочеиспусканию?
8. Часто ли вы встаете ночью в туалет?
9. Бывает ли у вас ночное недержание мочи?

Домашняя диагностика (мочевой пузырь)

10. Перестали ли вы в последнее время контролировать работу своего мочевого пузыря?
11. Часто ли вы мочитесь, выпив чай, кофе, спиртное?
12. Чувствуете ли вы сильные позывы к мочеиспусканию, услышав журчание воды?
13. Выделяется ли у вас моча самопроизвольно, без позывов к мочеиспусканию?
14. Находясь на сквозняке, хочется ли вам сразу в туалет?
15. Происходит ли у вас непроизвольное выделение мочи в течение всего дня?
16. Бывает ли иногда так, что вам хочется в туалет, но там вы не можете помочиться?
17. Чувствуете ли вы иногда после мочеиспускания, что ваш мочевой пузырь опорожнился не полностью?
18. Замечаете ли вы, что моча стала выделяться слабее?
19. Требуется ли вам много времени для мочеиспускания?

Если вы ответили «нет» на все вопросы теста, кроме 4-го, с вашим мочевым пузырем все в полном порядке. Но все же не стоит переохладиться, чтобы в дальнейшем не возникло неприятных проблем в этом деликатном деле.

Если же вы ответили «да» на большинство заданных вопросов, вам срочно нужно принимать меры для укрепления мочевого пузыря, так как у вас явные признаки недержания мочи. Если вы ответили «да» на первые три вопроса, высока вероятность того, что недержание мочи вызвано у вас физическим напряжением.

Если вы ответили положительно на большинство вопросов с 5-го по 14-й — у вас острое недержание мочи; а с 15-го по 19-й — вы страдаете постоянным недержанием мочи. Вам необходимо тренировать свою тазовую мускулатуру, освоить диафрагмальное дыхание, укреплять мышцы сфинктера мочевого пузыря, например сдерживанием мочеотделения при погружении в воду и т.д. А вот поднимать что-то тяжелое можно, только слегка присев.

Если результаты теста насторожили вас или вызвали сомнения, обязательно сходите к врачу.



Юлия Кириллова

СПИТЕ СЛАДКО!



Фото Ігоря Уткина

Каждый раз, перед тем как лечь спать, мы выполняем определенные действия, которые могут облегчить засыпание или, наоборот, спугнуть сон. Неспешная вечерняя прогулка, теплая ванна или душ, стакан молока, пожелание спокойной ночи — все это может стать своеобразным ритуалом. Повторяясь изо дня в день, он сработает как сигнал к засыпанию, как рефлекторное снотворное. А расстройства сна чаще всего возникают в тех случаях, когда мы изменяем своим вечерним привычкам.

В какое время ложиться спать?

Жизненная активность организма снижается вечером — примерно к 21-23 часам. Если лечь спать раньше, когда все внутренние системы активно действуют, получится, что их работа искусственно сдерживается. А если припоздниться, то трудности засыпания будут связаны со слишком глубоким торможением функций организма, проявляющимся нехваткой воздуха, учащенным сердцебиением, внезапной потливостью.

Каждый из нас знает, как трудно бывает заснуть, если пропустишь свое привычное время. Возвращаясь поздно из гостей, думаешь: только бы коснуться головой подушки — и провалиться в сон. Как бы не так! Долго крутишься с боку на бок, а заснуть не удается. Наш организм сопротивляется запоздавшей команде «спать», потому что он послушен только биологическим часам. Кстати, это легче всего заметить при перелетах на большие расстояния или при переводе часов на летнее или зимнее время. В таких случаях организм вынужден перестраивать свои биологические часы, и, пока этого не произойдет, сон будет нарушен.

Приверженцы йоги считают, что организм лучше всего восстанавливает свои силы в промежутке от 22 до 24 часов. Эти часы до полуночи они приравнивают к двум часам после нее. В соответствии с этим, чтобы утром чувствовать себя бодрым и работоспособным, йоги советуют ложиться спать не позднее 21 часа 30 минут. А если этого правила придерживаться постоянно, то «молодильный» эффект обеспечен.

Важные условия

Врачи утверждают, что спать лучше всего в помещении, где температура не превышает 16-18°C, при этом комната должна быть хорошо проветренной.

Качество сна зависит и от ночного белья. В Европе до XVI века спали обнаженными из-за боязни привидений. Считалось, что голого злые духи не трогают. В наше время существует целая отрасль, производящая ночное белье. Хлопчатобумажная ткань или фланель, хорошо впитывающие пот, — наилучшие ткани для пижамы или ночной рубашки. Кстати, пижамы стали извест-

ны европейцам благодаря индийским воинам из Пенджаба (от этого названия и произошло слово «пижама»). Моду на женские пижамы ввели Коко Шанель и Грета Гарбо. Арабская выходная одежда — «халат» — перекочевала к нам тоже в качестве удобного ночного туалета.

Удобная постель

Не припоминаете, как вам спалось на новом месте — в гостях, в поезде, доме отдыха или гостинице? Большинство ответят, что плохо. Причина — годами выработанный рефлекс, привычка к собственной кровати и ее месту в квартире.

У каждого должна быть своя отдельная, достаточно просторная (шириной не менее 90 см) постель. Меняя положение не реже чем через 40 минут, спящий двигается, устраняя застой крови в том или ином органе.

Очень важно выбрать постель, подходящую по мягкости. Дело не в капризах «принцессы на горошине», а в положении позвоночника. Постель не должна быть слишком мягкой — тогда мышцы трудно расслабить, но если она слишком жесткая, то сильное давление на мышцы и кожу будет мешать сну. Идеально, когда позвоночник спящего человека расположен так же, как у стоящего прямо. Именно при такой расслабленной позиции вес равномерно распределится, а мускулы максимально расслабятся.

Постель должна быть ровной — у тех, кто спит на продавленной кровати, изгибы позвоночника неправильные, а из-за этого может ухудшаться кровоснабжение спинного мозга. При неестественных изгибах позвоночника нервные окончания могут быть зажаты.

Хороший матрас должен обладать достаточной теплопроводностью, поэтому синтетические матрасы из «недышащих» материалов не годятся.

Как расположить кровать

Если вам доведется совершать экскурсии по музейным опочивальням России — княжеским и царским хоромам, дворянским усадьбам и дворцам вельможных богачей, вы сможете заметить, что кровати в них обычно расположены изголовьем к северу. Некоторые ученые утверждают: если у лежащего человека голова обращена к северу, то магнитное поле земли оказывает на него благотворное воздействие.

Очень любопытные правила диктует популярное древнекитайское искусство жить в гармонии с природой — фэн-шуй.

Приверженцы фэн-шуй считают, что каждый аспект нашей жизни находится под влиянием движения планет. И чтобы обрести спокойный укрепляющий сон, важно тщательно выбрать место для спальни. Взрослым и пожилым людям больше подойдет комната с окнами на запад — из-за проникающих в помещение мягких лучей заходящего солнца. А детям лучше предоставить помещение с окнами на восток, чтобы в их комнату заглядывал радующий утренний свет.

Китайские мудрецы рекомендуют располагать кровать в зависимости от года рождения и знака зодиака: петух — головой на запад; собака — на запад, северо-запад; кабан — на север, северо-запад; крыса — на север; бык — на север, северо-восток; тигр — на восток, северо-восток; кролик — на восток; дракон — на восток, юго-восток; змея — на

юг, юго-восток; лошадь — на юг; овца — на юг, юго-запад; обезьяна — на запад, юго-запад.

Древние исповедники фэн-шуй не советовали располагать кровать под прямым углом к стене и напротив окна, свет из которого затрудняет сон. Они также были против установки кровати параллельно балке перекрытия и в мансарде со скошенным наклонным потолком. Издавна китайцы не позволяли вешать зеркало у ног — верили, что, случайно увидев себя в зеркале, душа, которая во время сна покидает тело, испугается сама и испугает своего хозяина.

Удобная подушка

Подушка — предмет особых забот. Если она слишком высокая, то подбородок прижат к груди, дыхание затруднено, мышцы шеи напряжены, если слишком низкая — искусственно изгибается позвоночник.

Подушка не должна быть очень мягкой, иначе голова в ней «тонет» и перегревается. Принятые на востоке оздоровительные системы предлагают вместо подушек пользоваться плотными валиками. Но привыкнуть к валику не так-то просто. Попробуйте следующее: лежа на спине, расположите валик под шеей, не искривляя ее. Если спустя пару недель ощущение неудобства исчезнет, значит, все в порядке, и вашему позвоночнику искривление не грозит.

На Руси всегда были любители спать на полене, изготовленном из осины или березы. Сделать его несложно: ошкурьте дерево и отшлифуйте. Диаметр ствола — примерно 8 см, длина — 15 см. Чтобы полено не перекашивалось, стоит стесать его с одной стороны по всей

длине на 2 см. Таким образом, высота «подушки» будет 6 см.

Многолетние пользователи подобных чурбаков утверждают, что целебная сила дерева просто чудодейственна. Поленья не только нормализуют сон, но и помогают избавиться от множества болезней.

Многие используют в качестве подушки наволочку, набитую галькой, гречишной шелухой, листьями мяты, герани, душицы, лавра, орешника, лепестками роз и сосновыми иголками. Некоторые просто кладут под подушку горсть хмеля или березовый веник. Можно повесить над изголовьем мешочек с корнями валерианы.

А поклонники йоги предпочитают вообще обходиться без подушки, утверждая, что таким способом можно улучшить мозговое кровообращение и к тому же притормозить образование морщин на лице и шее.

Однако низкая и твердая подушка не подходит для больных с сердечно-сосудистой недостаточностью или бронхиальной астмой. Им требуется держать голову повыше. ■



Татяна Абрамова

ПОДРОСТОК УЧИТСЯ ЧИТАТЬ



Многие родители жалуются на то, что с 12-14 лет у детей начинаются трудности, связанные с учебной. В таких случаях обычно принимаются жесткие меры, но это не приводит к успеху. Подростки слишком ранимы, в ответ на упреки и наказания они могут замкнуться. Но проблему надо решать как можно скорее, иначе ребенку будет трудно наверстать упущенное. Как быть? Ответ на этот вопрос можно получить в московской Школе быстрого чтения Олега Андреева.

О методиках, разработанных Олегом Андреевичем Андреевым, в нашем журнале уже рассказывалось. Но появляются новые читатели, а проблема обучения подростков настолько типична, что к ней придется возвращаться еще не раз.

По мнению преподавателя Школы быстрого чтения Татьяны Борисовны Исаковой, самая большая беда состоит в том, что подросток относится к учебе как к тяжелому, нудному труду. Вот эту установку надо изменить в первую очередь. А формируется она во многом потому, что дети к своим 12-14 годам не умеют усваивать информацию.

Готовясь дома к урокам, ребенок зачастую делает это неправильно. Стремится не понять, а заучить материал, вы зубрить. Но ведь то, что за зубрил, трудно вспомнить. В начальной школе он худо-бедно справляется, но предметов становится все больше, и зубрежка уже не помогает.

Если человек, заучивая материал, мало вникает в смысл, он потом не может его воспроизвести. К тому же, чтобы успевать по всем предметам, нужно читать, и читать много. А подросток оказывается не в состоянии поспевать за таким обилием информации, потому что с раннего детства у него закрепились навыки традиционного, архаичного, чтения. Говоря проще, современные подростки не умеют читать правильно. Они, как правило, читают весь текст подряд про себя, не зная, как извлечь из него нужную информацию. Не могут пересказать прочитанное, потому что своих слов не хватает — мешают скудный словарный запас, неразвитая речь. Воображение у всех детей, в том числе и подростков, как правило, очень богатое, но они не в состоянии подключать его к процессу чтения и понимания прочитанного.

— Татьяна Борисовна, многим родителям знакома эта ситуация. Причем большинство пап и мам смиряются с ней, считают, что из нее нет выхода.

— Нет, почему же, выход есть. Его предлагает Школа быстрого чтения академика Олега Андреева. Школа работает очень давно, в этом году мы отмечаем юбилей — 35 лет со дня ее основания. За это время созданы уникальные, не имеющие аналогов в мире методики, которые помогают любому человеку, начиная с 10 лет, повысить

скорость чтения, а следовательно и обучения, в десятки раз. Более того, у каждого к окончанию школы резко улучшается память, развивается внимание и воображение, помогающее понять и запомнить прочитанное. Наши слушатели обнаруживают у себя способности, которые считаются привилегией только высокоодаренных личностей.

Закончив курс обучения, все, в том числе и школьники, кто жаловался на плохую память, быстро запоминают длинные ряды слов (порой на незнакомых языках), сложные таблицы чисел, формулы, многостраничные тексты и прочую информацию. Границы их памяти расширяются в 5-10 раз. Многие дети, прошедшие обучение в Школе, претендуют на то, чтобы попасть в Книгу рекордов Гиннеса. Например, имя школьницы Светланы Архиповой уже в нее занесено...

После разговора с Татьяной Борисовной Исаковой, я решила сопоставить некоторые факты и цифры. Известно, что при медленной скорости чтения человек способен удержать в памяти 1200 знаков в минуту, при быстрой — 3000 знаков. Под знаком понимается каждая буква или цифра текста, кроме знаков препинания. Я подсчитала, что 3000 знаков — это примерно 500 слов. По свидетельству Татьяны Борисовны, большинство людей сегодня, как и сто лет назад, читают со скоростью в 250-300 слов в минуту. А Светлана Архипова прочла брошюру, которую ей предложила экзаменационная комиссия, со скоростью 61 тысяча знаков (то есть больше 10 тысяч слов) в минуту. Фантастический результат!

На самом деле подобная скорость чтения — отнюдь не редкое явление. Современный английский

писатель Д. Микеш в одном из своих очерков пишет: «Я был потрясен, узнав, что сенатор С. прочитал «Историю двух городов» Чарльза Диккенса за 30 минут. А на «Трех мушкетеров» у него ушло не более 16 минут»!

По воспоминаниям А.Новикова-Прибоя, Горький читал журналы так: взяв первый журнал, он начинал скользить по страницам взглядом сверху вниз по вертикали. Закончив с одним журналом, принимался за другой, как по ступенькам, спускаясь по странице взглядом, на что у него уходило менее минуты. Новиков-Прибой решил устроить Горькому небольшую проверку. Он выбрал из этих журналов несколько статей, сам прочитал их (на что у него ушло несколько часов) и на следующий день заговорил о прочитанном. Каково же было его удивление, когда Алексей Максимович с поразительной легкостью приводил по памяти не только все факты, но даже мелкие детали прочитанного.

Когда мы вновь встретились с Татьяной Борисовной Исаковой, я поинтересовалась, являются ли такие способности уделом лишь выдающихся людей.

— Такие возможности открываются перед любым ребенком, прошедшим курс обучения в Школе Олега Андреева, — ответила она. — Но есть некоторые особенности. В нашей Школе легко учиться детям 10-11 лет, поскольку интерес к учебе у них еще не пропал, и взрослым, так как у них достаточно сильна осознанная мотивация, а вот подрасточки — наша особая забота. Помимо учебы у них появляются совершенно другие интересы. В подрастковом возрасте потребность в друзьях ощущается так остро, что

родители вообще отходят на задний план. Дети стремятся обособиться от мира взрослых и создать свой собственный. Это нормально, потому что иначе они не смогут стать самостоятельными личностями. Работать с подростками сложно — к каждому нужен особый подход. Но в то же время интересно, поскольку они живо откликаются на все новое, неожиданное и всегда рады искреннему участию.

Чтобы подросток полюбил чтение и ему понравилось учиться, нельзя постоянно твердить: читай, перескажи,образи... Нужна очень сильная и значимая для него мотивация. То есть необходимо сделать так, чтобы он заинтересовался самим процессом. Именно этого мы и добиваемся на занятиях. Мы нашли единственный, с нашей точки зрения, метод обучения, в который вовлекается самый неуправляемый подросток. Этот метод — игра.

— *Татьяна Борисовна, но как, играя, можно развить скорость чтения в несколько раз или заставить полюбить читать книжки?*

— Игра нужна ребенку в любом возрасте. Для подростка игра — это возможность проявить свои лучшие качества, показать себя лидером или более взрослым, завоевать доверие друзей. Все наши тексты, по которым обучаются подростки, интересны и познавательны. А ведь подросток особенно любознателен. Скучный текст он читать и пересказывать не станет.

Занятия у нас не носят жесткого характера, то есть это не лекция преподавателя и не опрос выученного дома задания, это — живой диалог-игра, в процессе которой подросток настраивается на серьезную работу, в том числе — на обучение правильному чтению.

Нет в Школе и жесткой системы оценок. Здесь оценка — это скорость чтения, которую определяют на уроках сами ребята через различные коэффициенты. А поскольку привычных оценок нет, то нет и страха, подросток не боится сказать что-нибудь не то, увидеть неодобрение в глазах сверстников. Даже если он делает что-либо неправильно, ему всегда доброжелательно подскажут, и опять же не в форме поучения, нотации, а в процессе игры...

Я побывала на занятии, которое вела с подростками Татьяна Борисовна, оно было посвящено развитию речи. Ребята за определенное время, то есть за две минуты, должны были прочитать текст — громко, с выражением, но в обычном режиме, как и положено читать вслух. Когда тот же самый текст нужно было прочитать так же громко, но скороговоркой, началось нечто невообразимое. Ребята устроили соревнование — кто-то читал очень быстро, кто-то — медленно, некоторые вообще не успевали проговаривать фразы. Сразу определились лидеры. Как же победно горели их глаза! Были и казусы. Один мальчишка за 30 секунд прочитал двухминутный текст, но в ответ на просьбу пересказать его, не смог вспомнить ни слова. И хотя над ним никто не насмехался, по выражению глаз я поняла, что он ночь спать не будет, а на следующем занятии станет первым.

Потом ребята играли собственно в скороговорки. «Дали Клаше кашу с простоквашей», «от топота копыт пыль по полю летит»... Развивали не только речь, но и дикцию, затем читали вслух и пересказывали прочитанное. Снова было весело и интересно.

Обычно подросток считает, что в 13 лет он уже взрослый и вслух читать не обязательно. На занятиях в Школе основной упор делается именно на развитие речи, потому что речь у подростков, как правило, неразвита, со скудным словарным запасом. Когда ребята читают вслух, у них не только улучшается дикция, но повышается грамотность, развивается память. Ведь в этом случае они текст не только видят, но и слышат, то есть активизируются два вида памяти — зрительная и слуховая. А когда при работе с текстом он еще разбивается на значимые блоки и ребята учатся читать с ручкой или карандашом, то в процесс вовлекается моторная память и запоминание идет быстрее.

Чтение вслух дает такую силу интеллектуального анализа, какую чтение про себя никогда дать не сможет. Глаз пробегает строки, проскакивает через скучные места в тексте. Ухо слышит все. Бегло просмотренная информация, незаметно ускользнувшая от глаз, настойчиво заявит о себе при громком чтении.

В детстве президент США Аврам Линкольн посещал сельскую школу, где на весь класс был только один экземпляр учебника. Учитель читал его вслух, а ученики хором повторяли. В классе стоял постоянный гул, и фермеры, жившие по соседству, называли школу «гудящим ульем». В этом «гудящем улье» Линкольн приобрел привычку, которая сохранилась у него на всю жизнь, — он всегда читал вслух то, что хотел запомнить.

Закончилось необычное занятие в Школе быстрого чтения тестом на развитие внимания. На самом деле никто специально не учит детей наблюдать и быть внимательными.

Однако для успешной учебы, для сокращения времени приготовления уроков и вообще для жизни внимательность просто необходима. Вспомним, как Шерлок Холмс экзаменовал своего друга доктора Ватсона:

«— Вы смотрите, но не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?

— Часто.

— Как часто?

— Ну, несколько сот раз.

— Отлично, сколько же там ступенек?

— Сколько? Не обратил внимания.

— Вот-вот. А между тем вы их видели! В этом вся суть. А я знаю, что их 17, потому что я и видел, и наблюдал».

В игровом тесте на развитие внимания ребята тоже выступали в роли настоящих детективов. Чтобы было еще увлекательнее, для создания захватывающей обстановки в аудитории выключили свет. Выслушав в полной темноте и тишине одну детективную историю, они должны были ответить на главный вопрос: кто преступник? Ответы принимались конфиденциально, и почти все они оказались правильными.

Вот так, играя, в Школе Олега Андреева подросток не только развивает память, внимание, воображение, достигает невероятной скорости чтения, учится правильно читать, но и делает это с большим удовольствием.

— Им действительно нравится заниматься, — улыбается Татьяна Борисовна, — и, несмотря на то что одно занятие длится полтора часа, никто не устает. Когда урок заканчивается, ребята удивляются: «Что, уже все? Так быстро?»

— Да, с обычной школой не сравнить, дети там еле-еле досигивают до конца урока.

— У нас ребята все делают с удовольствием, а это очень важно, потому что возникает одно замечательное чувство — чувство уверенности в себе. А уверенный в себе человек может многого добиться в жизни, ему любое дело по плечу. Если же человек в сомнениях, если он не верит в свои силы, в свои возможности, не верит в себя, то кто же поверит в него?!

— Но может быть, внимательность и уверенность в своих силах проявляются у ребят только на ваших занятиях, когда им интересно?

— Нет, не только. В процессе обучения подростки меняются буквально на глазах. Прежде всего меняется их поведение. Каждый приходит со своими комплексами, амбициями, но через несколько дней они понимают, что здесь с ними считаются, здесь можно получить новые знания, которые могут радикальным образом изменить всю жизнь. Ребята становятся спокойными, сосредоточенными. Используя навыки быстрого чтения, они тратят минимум времени на выполнение школьных заданий, при этом их оценки в школе, естественно, повышаются. Один из мальчиков еще в начале обучения рассказал мне, что не успел выучить урок по истории и на перемене просмотрел по нашей методике нужный параграф учебника: «Я не ожидал, что так быстро сумею прочесть материал и запомнить его. История не была моим любимым предметом. Я всегда с трудом запоминал сложные названия и даты. Когда я получил «пятерку», то был поражен результатом. А раз все это так легко дается, то отчего же не учиться!»

Многие ребята становятся лучшими учениками в классе, и такое кардинальное изменение в поведении и отношении к учебе происходит всего за две недели.

Один мальчик плохо запоминал стихи и на уроках литературы всегда получал плохие отметки. После окончания нашей Школы он выучил наизусть всего «Евгения Онегина», чем потряс учительницу литературы. Она даже заплакала от неожиданности.

— Родители, наверное, тоже радуются?

— Особенно их изумляет тот факт, что в обычную школу подростки отправляются неохотно, а к нам, как бы рано ни начинались занятия, даже в каникулы бегут с удовольствием. И это при том, что обычная школа, как правило, у школьника «под боком», а к нам же некоторые едут через всю Москву, некоторые — даже из-за города. И никто не опаздывает, потому что у нас интересно. Жалуют лишь о том, что занятий всего восемь. В итоговом опросном листе даже просят увеличить количество и время занятий. Многие подростки, не желая расставаться со Школой и с преподавателями, продолжают обучение на более высших ступенях, а родители так вдохновляются успехами своих детей, что приходят вместе с ними.

В заключение предлагаю всем родителям познакомиться с памяткой, которую составил для них руководитель Школы быстрого чтения, автор всех применяемых здесь методик, академик Олег Андреевич Андреев:

♦ Учите ребенка делать добро. Сухомлинский писал: «Пустота души — вот самое страшное зло, которого нельзя допустить». Ребенок выпитывает каждое слово, взгляд,

прикосновение. Душа ребенка воспитывается и развивается под влиянием, казалось бы, пустяков — погладили по голове или дали подзатыльник, ласково обняли или оттолкнули. Уважительное, с любовью отношение взрослых — самое действенное средство научить ребенка добру.

- ♦ Доверительные беседы с детьми и книги дают тот духовный опыт, который еще не успела преподнести им жизнь. Хорошая книга перед сном подобна «лире, пробуждающей добрые чувства». Я убежден, что и 12-13-летним подросткам родители должны читать на ночь. Постарайтесь найти на это время. Когда ребенок слушает, он лучше запоминает. Прочитанное можно обсудить, высказать свое мнение. И психологически это тоже важно — происходит доверительное, ненавязчивое общение родителей и детей.

- ♦ Играйте с детьми во что угодно. Пока ребенок играет, он учится. Начинайте как можно раньше и не бросайте это увлекательное занятие. При этом вы должны стать специалистом, мастером игры, приспособившись к каждому возрасту своего ребенка.

- ♦ Ни в коем случае не ругайте подростка за плохие оценки. Стоит вспомнить, что и мы не все были медалистами. Великий Эйнштейн, например, был двоечником, а Билла Гейтса выгоняли из института. Ньютон был таким рассеянным, что когда варил себе яйцо на завтрак, то чаще всего в кипящей воде оказывались часы, по которым он засекал время варки.

- ♦ Болезненнее всего подросток воспринимает критику, а уж тем более ругань и наказание. Это основная ошибка родителей, и они

расплачиваются за нее потерей духовного контакта с самым дорогим человеком — своим ребенком. Рано или поздно он сам станет называть более слабых (малышей, стариков) за свои былые обиды. Подросток становится агрессивным потому, что его не научили выражать свой гнев и обиду как-то иначе. Основная задача родителей и педагогов — научить ребенка разрешать любые конфликты позитивно.

- ♦ Не употребляйте по отношению к ребенку унижительные слова: недотепа, лентяй, трус. Даже если ваше негодование достигло предела, найдите слова, которые помогут подростку осознать свой неблагоприятный поступок, не испытывая при этом унижения и страха. Так вы воспитаете в своем ребенке очень важное качество — чувство собственного достоинства.

- ♦ Как можно больше хвалите своих и маленьких, и взрослеющих детей, даже если на первый взгляд и не за что. Всегда при желании можно найти повод для похвалы.

- ♦ Подростковый возраст — пора, когда дети особенно ранимы. Любой свой недостаток они воспринимают чуть ли не как катастрофу. Даже безобидная шутка может причинить ощутимую боль. Чуткие родители обязаны обращаться с подростком, как со взрослым, подчеркивая, что ценят все его качества. Подростки хорошо воспринимают призыв к сотрудничеству, но отказываются слушать, когда их отчитывают, как маленьких.

- ♦ Нельзя утверждать однозначно, что подросток, проводящий много времени с друзьями, растрчивает его попусту. Если у него нет друзей, то в дальнейшем ему будет сложно общаться с людьми. Но очень важно

интересоваться, с кем дружит ваш ребенок, и помнить, что зачастую наши представления о дружбе не совпадают с детскими. Взрослые пользуются нравственной оценкой, считают, что друзья должны быть добрыми, отзывчивыми, порядочными. А подросток прежде всего ценит в дружбе преданность, умение слушать и сопереживать, а так-

же партнерство в игре, пусть даже друг курит или произносит грубые слова. Важно научить подростка видеть сильные и слабые стороны своих друзей. При этом всегда лучше, если друзья ваших детей приходят в ваш дом. Все проблемы, связанные с улицей, начинаются тогда, когда подросток пропадает там бесконтрольно.

Шесть основных правил быстрого чтения Олега Андреева:

1. Читать без регрессии, то есть без произвольных возвратных движений глаз, когда повторно читается уже прочитанное.
2. При чтении текста про себя читать без артикуляции, то есть произвольных движений губ, языка и гортани.
3. Читать вертикальным движением глаз.
4. При чтении всегда выделять доминанту — основное смысловое значение текста.
5. Расширять поле зрения, когда за одну фиксацию взгляда человек успевает воспринять не 2-3 слова, а целое предложение, иногда и весь абзац.
6. Тренируясь, обязательно читать вслух.

ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

Развитие техники чтения, тренировка памяти, внимания, повышение грамотности

Приглашаем школьников, начиная с 10 лет, на программы: «Спринт» (для детей 10-11 лет), «Старт» (для подростков 12-13 лет) и «Доминанта» (для всех желающих, начиная с 14 лет). Занятия для детей, а также для всех желающих ведутся постоянно в течение всего года. В дни осенних и зимних каникул проводится специальное обучение для школьников в экспресс-режиме:

8 занятий — 8 дней подряд (со 2 января 2007 г.).

Работает заочное отделение, высылаются комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, компакт-диски.

Сайт в Интернете: www.fastread.ru

Заочное отделение: 125047 г. Москва, Школа Олега Андреева, тел.: (499) 973-39-34

Очное отделение: Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2 (м. «Цветной бульвар», тел.: (495) 625-45-00 (круглосуточно)

E-mail: fastread@mail.ru

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка на очное и заочное обучение. □

ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

 «Известно, что когда-то скипидар был одним из самых распространенных лекарств. Применяется ли он теперь, кому полезен, а кому противопоказан? Расскажите, пожалуйста, об этом».

Петрова, Егорова, Дубко и другие
жители г. Витебска

Скипидар добывается из живицы — смолистых выделений хвойных деревьев, заживляющих их раны и предохраняющих древесину от вредителей, грибов. Целебные свойства живице придают терпены — биологически активные вещества, входящие в состав многих эфирных масел (поэтому скипидар называют еще терпентином).

В народной медицине живица всегда широко использовалась как средство для лечения ожогов, язв, эрозий. Ее способность проникать через верхний слой кожи, растворяться в подкожной жировой клетчатке и оказывать раздражающее воздействие на ее чувствительные нервные окончания очень заинтересовала выдающегося русского врача начала прошлого века А.А.Залманова, который разработал технологию скипидарных ванн. Они до сих пор применяются в санаториях и ряде медицинских центров.

Главный эффект скипидарных ванн состоит в том, что под влиянием терпенов в коже происходит образование биологически активного вещества гистамина, который «оживляет» временно не функционирующие капилляры: они расширяются, в них образуются протоки. Воздействие других компонентов скипидарных экстрактов в сочетании с высокой температурой воды улучшает микроциркуляцию крови и вывод токсичных веществ. Благодаря раздражению подкожных нервных окончаний активизируются функции центральной и вегетативной нервных систем, запускаются рефлекторные физиологические реакции, лежащие в основе механизма естественной саморегуляции и самовосстановления организма.

Залманов назначал курсы скипидарных ванн (по 15-20 процедур) практически всем больным, противопоказанием он считал только выраженные формы сердечной недостаточности, а также открытые формы туберкулеза и острые психозы. Сейчас список противопоказаний несколько расширен. Ванны не рекомендуются при ИБС с явлениями стенокардии, нарушениями сердечного ритма, при развившейся гипертонической болезни, при хроническом нефрите и циррозе печени. Таким больным, а также пожилым людям и маленьким детям можно применять скипидар только в виде растирок. Растирают ладони, подошвы и грудную клетку в проекции дыхательных путей при простудных заболеваниях, остаточных явлениях после бронхита и пневмонии. Главное, чтобы скипидар был хорошо очищен, применять технический скипидар нельзя.

Светлана Мусина,
врач-фитотерапевт

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

Имбирный чай — от головной боли

Издавна имбирь использовался в лечебных целях. Греки, например, употребляли его после обеда, чтобы не было ощущения переедания. Кроме того, имбирь улучшает пищеварение.

При головной боли поможет имбирный чай: 2 ч. ложки молотого имбиря нужно залить 1,5 стаканами крутого кипятка. Настоять 10 минут и медленно пить, вдыхая ароматный пар. Если такой чай пить регулярно, пройдет затянувшийся кашель, да и общее состояние улучшится. Женщинам он облегчит состояние при предменструальном синдроме. Вообще, в профилактических целях имбирный порошок (по 1 ч. ложке) можно добавлять в любой напиток и даже в суп.

«Геркулес» смягчает кожу

Смягчающее действие на сухую, шелушащуюся, с признаками воспаления кожу оказывает ванна из настоя овсяных хлопьев «Геркулес». Марлевый мешочек с хлопьями (250 г) подвешивают к крану и пускают горячую воду, затем добавляют холодную. Овсяную крупу можно использовать вместо мыла. Для этого нужно завернуть крупу в носовой платок, завязать его, намочить в воде, отжать и пользоваться как обычной мочалкой.

Бальзам тонизирующий

Чтобы осенью и зимой чувствовать себя бодрым, можно приготовить такой бальзам. Смешать 2 пачки чая, по 1 ст. ложке корня валерианы, пустырника, ягод боярышника, цветков ромашки, 2 ст. ложки плодов шиповника.

1 полную чайную ложку (с горкой) смеси залить стаканом кипятка, накрыть салфеткой и настаивать 8-10 минут. Пить как чай.

Смесь лучше хранить в плотно закрывающейся банке.

Медовый эликсир молодости

Взять по 1 ч. ложке лимонного сока, меда и растительного масла (лучше оливкового). Смешать все компоненты и принимать это количество натощак.

Хотите родиться заново —

принимайте ванны с целебными травами

- ♦ Ванна с мятой полезна при утомлении. 100-200 г сухих листьев залить 5 л кипятка, настоять в течение часа. Затем процедить и вылить в ванну с прохладной водой. (36-37°C). Длительность приема ванны 10-15 минут.

- ♦ Ванну с тонизирующим эффектом можно приготовить и из сушеного клевера. 300-400 г травы настоять в 2 л кипятка 4 часа. Прием и температура, как в предыдущем рецепте.

После травяных настоев ополоснуть тело обычной водой.

- ♦ При небольших недомоганиях хорошо помогают ванны с хвойными добавками (усиливают кровообращение) и мелиссой (успокаивает).

Полежите в ванне, но не больше 10 минут, затем потянитесь и промассируйте себя от кончиков пальцев рук и ног по направлению к сердцу. Ополоснитесь и укутайтесь нагретым полотенцем.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ *«У меня вызвала недоумение статья «Суицид раковой клетки» (№9 за 2006 г.). Автор пишет, что в каждой клетке работает механизм апоптоза — самоубийства. То есть, когда клетка становится опасной, этот механизм срабатывает, и она погибает. Но только не раковая клетка. Возникает вопрос: почему тогда этот механизм не срабатывает в миомах, кистах (особенно опасных в головном мозге), тромбах, склеротических бляшках, при гангрене и циррозе печени? Почему в этих случаях клетки сами не «оздоравливаются»? Пожалуйста, разъясните это. А то у вас получилась не статья, а какая-то сказка-фантази!»*

Анна Ширма, г. Москва.

Недоумение у нашей читательницы возникло только потому, что объяснить механизм апоптоза клеток в короткой популярной статье — дело непростое. Приходится опускать многие детали и оставлять самую суть. Но если появились сомнения, попробую рассказать об этом явлении подробнее.

Что такое клетка, все знают из школьного курса. Уточним кое-что в понятии «апоптоз». В статье написано: «Цель раковых клеток — не оберегать, а уничтожать окружающие ткани...» Конечно, выражение «цель клетки» — образное. У клетки нет цели, поскольку у нее нет сознания. Просто в процессе эволюции и естественного отбора лучше сохранялись и размножались те многоклеточные организмы, в которых в калейдоскопе всевозможных случайных (и полезных, и вредных) отклонений постепенно сформировались и механизмы апоптоза — самоубийства дефектных клеток в целях сохранения самого организма, в котором они появились. Это закрепилось, потому что способствовало выживанию. Изумляющая всех целесообразность, свойственная живым организмам, — это не сознательная деятельность каждой клетки, а результат бесчисленных проб и ошибок природы: закреплялось только то, что помогало выжить.

Одна клетка, в чем-то слегка отличающаяся от других, угрозы не представляет. Механизмы апоптоза запускаются лишь тогда, когда дефектная клетка может дать такое же потомство. Поэтому сигналом для запуска механизмов апоптоза являются серьезные изменения носителя наследственности — ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) и невозможность для самой клетки

восстановить сильно измененную или поврежденную ДНК. Итак, запомним: для спонтанного (не искусственного в эксперименте) запуска апоптоза обязательны серьезные изменения в ДНК клетки.

Сам по себе механизм апоптоза используется организмом не только для уничтожения случайно появившихся клеток с дефектной ДНК. Он работает в разных ситуациях и в здоровом организме, при нормальных физиологических процессах. Его роль велика, хотя и недостаточно изучена. Известно, что он включается не только для предохранения организма от дефектных клеток, но и во время беременности — для стадийных видоизменений эмбриона, например при замене жабр на легкие.

Во взрослом организме апоптоз участвует в поддержании постоянства клеток и тканей в целом, он вызывает и гибель клеток при их естественном старении.

Апоптоз восхищает ученых как одно из проявлений целесообразности в живом организме. Но в образовавшейся опухолевой клетке, хотя ДНК там сильно изменена, произошла мутация, этот механизм почему-то зачастую (не всегда!) подавлен, не работает. Иначе такая клетка погибла бы, не дав потомства, и опухоль — скопление этого потомства — не возникла бы. Конечно, очень заманчиво лечить рак, запуская механизм самоуничтожения избирательно, только в раковых клетках. Ученые над этим работают, но до поглощения идеи еще далеко.

Итак, апоптоз — самоубийство клетки, и сигнал для него — не любая угроза для организма, а только непоправимый дефект ДНК. Апоптоз — механизм автоматический, бессознательный. Если вы решите порезать себе вену, то не ждите, что для предотвращения угрозы для жизни в мышечных клетках руки начнется апоптоз.

Теперь вернемся к вопросу читательницы: почему апоптоз не возникает при других заболеваниях? Начнем с атеросклероза. В общих чертах *атеросклеротическая бляшка* — бугристый выступ в просвете сосуда. Появляется она из-за отложения холестерина в протоплазме гладкомышечных клеток стенки сосуда и вокруг клеток. Затем она прорастает волокнами соединительной ткани (типа рубцовой), мышечные клетки гибнут от переполнения холестерином и сдавливания. А в довершение ко всему там откладывается кальций. Бляшка приобретает плотность камня. В сформировавшейся бляшке клеток практически нет, там есть соединительнотканые волокна, холестерин, соли кальция. Понятно, что апоптоза там быть не может.

А что такое *киста*? Это патологическая полость, имеющая стенку и содержимое. Содержимым могут быть жидкость или воздух (в легких). Кисты бывают врожденными и приобретенными. Стенка состоит из волокон соединительной ткани и изнутри иногда (но не всегда) выстлана эпителиальными клетками (с неизменной ДНК!). Главное — не эта выстилка, а плотная сумка из волокон соединительной ткани неклеточного строения. Кисты могут образовываться в железистых органах, когда закупоривается выход для секрета и он накапливается. Кисты в мозговой ткани — это или дефект развития, или образование на месте гибели мозговых клеток (из-за травм, инфекции или инсульта). Бывают кисты паразитарные — когда попавшего в орган паразита организм в целях защиты окружает капсулой. В стенке кисты неклеточного строения апоптоза быть не может.

Тромб — сгусток свернувшейся крови, образовавшийся в кровеносном сосуде. Тромб состоит в основном из свернувшегося белка фибрина (вещества, но не клеток). Правда, на нем в дальнейшем осаждаются лейкоциты и эритроциты, но эти клетки генетически совершенно нормальны. И даже если бы в них начался апоптоз, тромб бы все равно не исчез — остался бы свернувшийся фибрин.

Если тромб, киста и атеросклеротическая бляшка — это отдельные образования, имеющие свою структуру, то гангрена и цирроз — процессы, протекающие в том или ином органе.

Гангрена — одна из форм омертвения тканей (некроза) в живом организме. Причины внешние: недостаток кислорода и питания из-за нарушений кровообращения, в том числе из-за сосудистой патологии или инфекции. Гангрена опасна потерей органа и сильной интоксикацией при массовой гибели клеток. Какой же в этом случае может быть апоптоз? Здесь совершенно здоровые клетки массово гибнут от внешних причин.

Цирроз — следствие массовой гибели клеток по различным причинам. В печени причинами такой гибели клеток чаще бывает вирусная инфекция или интоксикация (например, алкогольная). Вообще, если клеток в органе погибает слишком много и организм не может их быстро заменить полноценными, характерными для данного органа, то там разрастается соединительная рубцовая ткань. Например, если ранка на пальце маленькая, чистая, если микробов в нее попало мало, то она заживает без следа — клетки кожи размножаются и «латают» дефект. Если рана большая, если в нее попала инфекция, начинается нагноение и клетки гибнут в большом количестве — образуется рубец. То же самое и при циррозе печени — при массовой гибели печеночных клеток она прорастает рубцовой тканью, соединительнотканными волокнами. Эти волокна, как любая рубцовая ткань, со временем сокращаются и сдавливают оставшиеся в живых клетки печени, мешая им работать. От сдавливания живые клетки тоже могут погибнуть и замениться рубцовой тканью. Создается порочный круг. Функция печени страдает, начинается печеночная недостаточность. То есть цирроз — это разрастание в печени соединительной ткани как результат гибели ее нормальных клеток от внешних причин. При этом в печени много соединительнотканых волокон, а вовсе не клеток. Опять же апоптоз тут ни при чем.

О миоме скажу особо. Это не процесс, а отдельное образование — доброкачественная опухоль, которая имеет клеточное строение. В отличие от злокачественных, доброкачественные опухоли не врастают в окружающие ткани, разрушая их, не отсеваются по кровеносным или лимфатическим сосудам, создавая метастазы и не дают интоксикации. Кроме того, они растут медленнее, чем злокачественные, не вызывая истощения организма. Так что сами они, в принципе, не опасны, с такой опухолью можно жить многие годы. А удалять их рекомендуют потому, что они могут переродиться в рак значительно чаще, чем другие ткани, а кроме того, увеличившись, могут сдавливать окружающие ткани.

Почему же в клетках миомы не происходит апоптоз? Дело в том, что в доброкачественных опухолях клетки не чужеродны для организма. Они практически нормальные, с нормальной ДНК. Поэтому автоматические механизмы апоптоза не запускаются.

Зара Тигранян, кандидат медицинских наук

ЖЕНЩИНЫ, УТОЧНИТЕ ДИАГНОЗ

С развитием диагностических методов меняются традиционные подходы к обследованию пациентов и лечению различных заболеваний. Врачу-гинекологу сегодня недостаточно осмотра слизистой оболочки шейки матки и анализа мазка, он назначает дополнительные исследования. Мы попросили рассказать об этом Зару Тигранян, врача высшей категории, заведующую отделением урогинекологии Центра профилактической медицины Росздрава РФ.



Еще десять лет назад для многих женщин, проходящих на осмотр к врачу, самым досадным было услышать, что на шейке матки появилась эрозия — повреждение участка эпителия слизистой оболочки. Причины — травмы при родах и инфекция. Кроме истинной эрозии возможна ложная — эктопия. Это участок на слизистой шейки матки, покрытый другим видом клеток — цилиндрическим эпителием, характерным для выстилки полости матки. Лечить эту патологию (и истинные эрозии и ложные) требовалось всегда, так как давно было замечено, что они могут претерпевать злокачественное перерождение.

Для лечения эрозий и эктопий в современных условиях используются различные методики — электронож, лазерная терапия (выпаривание ла-

зером), криодеструкция (вымораживание жидким азотом), химическая коагуляция («прижигание» лекарственным веществом). Эти методы позволяют нормализовать состояние эпителиальной ткани и предупредить развитие онкологических заболеваний шейки матки. Но, к сожалению, не у всех женщин.

Гинекологи многие десятилетия задавались вопросом: почему злокачественные изменения шейки матки развиваются даже у тех пациенток, у которых никогда не выявлялась эрозия? Сейчас уже найден ответ на этот вопрос: виновник развития рака шейки матки — вирус папилломы человека.

Из более ста разновидностей вируса большинство обитает на поверхности кожи человека, образуя выступающие бородавки (папилломы), — на лице (в области век, носогубных складок, подбородка), на теле (в области шеи, подмышек, под грудью), а также на подошвах. Эти места вирус облюбовал потому, что здесь для его внедрения создаются благоприятные условия: отсутствует доступ воздуха, кожа сдавливается одеждой или обувью, часто потеет, а это нарушает ее природную защиту — кислотно-щелочное равновесие.

Такие же условия теплоты, постоянной влажности и отсутствия воздуха существуют и в самых интимных зонах — в области половых органов и заднего прохода. На этих участках локализуются папилломы, вызванные самыми опасными из типов вирусов, которые передаются при сексуальных контактах и провоцируют рак шейки матки у женщин.

Поскольку это небольшое образование, сливающееся по цвету с кожей или слизистыми, не вызывает неприятных ощущений, больные не замечают его и аногенитальный

папилломатоз постепенно развивается. Однако степень канцерогенности зависит не от количества папиллом и величины их разрастаний (бывает, что вирус есть, а папиллом нет), а от типа вируса. Специалисты считают наиболее онкогенными типы, зарегистрированные под номерами 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56 и 58. Обнаружение этих вирусов в разных сочетаниях дает основание предполагать, что клетки эпителия с большой долей вероятности могут подвергнуться злокачественному перерождению. Напротив, выявление одних лишь типов низкого онкогенного риска — 6, 11, 42, 43 и 44, говорит о том, что рак шейки матки маловероятен.

Если в половые пути женщины, к несчастью, попали вирусы опасных типов, то на слизистой оболочке шейки матки могут появляться эрозии. Причем коварный вирус чаще всего не проявляется видимыми образованиями, а скрывается внутри эпителия. При визуальном обследовании такая шейка может выглядеть абсолютно здоровой.

Поэтому сегодня мы радикально изменили требования к качеству гинекологического осмотра: даже если шейка внешне чистая, применяем ряд других исследований. Шейку внимательно осматриваем под специальным микроскопом. Эта методика называется кольпоскопия (kolpos — влагалище). Она позволяет заметить невидимое глазу поражение слизистой, но только с внешней ее стороны. Кроме того, делаем цитологический (cytos — клетка) анализ для выявления атипичных (опухолевых) клеток. Для того чтобы выявить, не скрываются ли вирусы на других участках шейки матки, одновременно берем соскоб из ее канала. Материал отправляется на

полимеразную цепную реакцию (ПЦР), служащую самым современным и объективным лабораторным методом распознавания наличия возбудителей вирусных инфекций.

Если вирус обнаружен, обязательно проводится лечение и устанавливается наблюдение за больной. При раннем выявлении предракового и даже ракового процесса лечение обычно проходит успешно. К примеру, у меня была 34-летняя пациентка, которая пришла к гинекологу, чтобы осмотреть состояние шейки матки после недавних родов — тогда у нее был разрыв шейки. Визуально у нее все было нормально, кроме небольшой деформации шейки, но взятые анализы показали присутствие вируса папилломы человека и наличие атипичных клеток. Причем были обнаружены именно те типы вирусов, которые и вызывают вначале эрозию, а потом рак шейки матки. Но поскольку она обратилась в самом начале развития процесса, можно было ограничиться малым объемом хирургического вмешательства, удалив лишь пораженную часть шейки.

У другой пациентки 37 лет жалоб вообще не было. Но кольпоскопия обнаружила некоторые изменения, а цитология выявила небольшие предраковые изменения. Этот участок удалось устранить с помощью единичной процедуры — лазерного выпаривания пораженного участка.

Правда, в большинстве случаев лечиться приходится серьезно и настойчиво, применяя комплексные методы, в том числе лазерное и хирургическое иссечение патологических образований, их химическое разрушение, электрокоагуляцию, криодеструкцию патологической ткани. Такое лечение обязательно проводят в сочетании с общеукреп-

ляющей терапией, чтобы повысить иммунитет, необходимый для борьбы с вирусом и для регенерации тканей. Никакие тампоны, грязи и другие методы народной медицины, увы, здесь не действенны.

Наблюдая пациенток, у которых были выявлены вирусы папилломы человека, мы иногда отмечали случаи, когда на фоне укрепления защитных сил организма они исчезали. Но, к сожалению, очень много в нашей практике случаев прямо противоположных: женщина запоздало обращается к врачу с симптомами боли, когда опухоль уже запущена и возникают метастазы. Увы, онкологический процесс на шейке матки долгое время не дает никаких болезненных симптомов, но при этом стремительно развивается. По статистике, в России число случаев рака шейки матки достигает 14,9 на 100 тысяч женщин детородного возраста, и к большому прискорбию, половина заболевших обращается за медицинской помощью слишком поздно.

Но даже если папилломавирусная инфекция на шейке матки не является онкогенной, она все равно способна провоцировать заболевания половой сферы женщины, в том числе расстройства репродуктивной функции. Инфекция опасна и для будущего ребенка: в последнее время отмечается распространение папилломатоза гортани новорожденных, нарушающего дыхательную функцию. Поэтому женщинам просто необходимо регулярно, не менее одного раза в полгода, проходить профилактические осмотры у гинеколога.

Если в вашей районной поликлинике или женской консультации не проводят кольпоскопию и цитологию, обратитесь в другое медицин-

ское учреждение, которое располагает такими возможностями. Хотя бы раз в год проходите такие обследования.

Проблема папилломавирусной инфекции касается в первую очередь женщин детородного возраста с самого начала их сексуальных отношений. Наибольший риск заражения имеют те, кто рано начал половую жизнь, часто меняет половых партнеров, применяет оральные и анальные приемы в сексе. К сожалению, защититься от заражения вирусами папилломы человека с помощью презерватива можно не всегда, так как аногенитальные папилломы распространяются на достаточно широких участках и могут гнездиться вокруг половых органов и ануса у женщин и мужчин.

Что касается женщин старшего возраста, находящихся в периоде менопаузы, то в результате замедления гормональных и обменных процессов взаимодействие возбудителей половых инфекций с клетками в их организме снижается, поэтому риск заражения вирусами папилломы человека невелик. Но опасность злокачественного перерождения тканей с возрастом, наоборот, возрастает. Поэтому женщины после климакса тоже должны регулярно посещать гинеколога и проходить кольпоскопическое и цитологическое обследования, результат которых покажет, нужно ли направлять пациентку на вирусную диагностику.

К сожалению, профилактической вакцины против папилломавируса человека пока не создано. Поэтому систематические полноценные обследования — единственная возможность вовремя обнаружить папилломавирус и избавиться от заболевания. ■

Мужчины в нашей стране без крайней нужды к врачам не ходят. Зачем проверяться, если ничего не болит? И даже если испытывают боли в спине, то, вместо того чтобы обратиться к врачу, предпочитают терпеть месяцами, принимая обезболивающие средства. А между тем боли в нижних отделах позвоночника могут свидетельствовать не только о радикулите, но и о серьезном неблагополучии в органах малого таза. В том числе и об онкологическом заболевании предстательной железы. И чем раньше оно будет обнаружено, тем успешнее окажется лечение.

Что же представляет собой эта маленькая железа, способная нанести большой урон здоровью мужчины?

Предстательная железа (простата) — это мышечно-железистый орган, который находится под мочевым пузырем и окружает мочеиспускательный канал (уретру). Основная ее функция — выработка специфического секрета, необходимого для поддержания активности и жизнедеятельности сперматозоидов.

Злокачественная опухоль предстательной железы чаще развивается у пожилых мужчин, однако в последнее время этот вид рака помолодел. В последнее время он все чаще диагностируется у мужчин 40–50 лет. Опасен он тем, что по мере роста опухоли происходит сдавливание мочеиспускательного канала, что приводит к затруднению мочеиспускания и задержке мочи. А если вовремя не принять меры, могут появиться метастазы в лимфатических узлах, костях, печени и легких.

Причины рака предстательной железы до конца не выяснены. Большинство исследователей считают, что важную роль в возникновении

Светлана Кокотко

МУЖЧИНЫ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРОСТАТЕ

Этой осенью в Москве состоялся конгресс Российского общества онкоурологов, на котором особое внимание уделялось раку предстательной железы. О том, какие методы используются в диагностике и лечении этого опасного заболевания, нашему корреспонденту рассказала Мария Волкова, научный сотрудник отделения урологии Российского онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина.



этого заболевания играют гормональный дисбаланс и генетическая предрасположенность. У мужчин, родственники которых болели раком простаты, риск повышается в 4-5 раз.

Кроме этих общих сведений каждому мужчине полезно узнать о современных способах диагностики рака предстательной железы. А тем, у кого риск повышен или заболевание диагностировано, — о способах терапии, применяющихся

сейчас в онкоурологии. По просьбе редакции я задала доктору М.И.Волковой ряд конкретных вопросов о диагностике и лечении рака предстательной железы.

Первый вопрос — о клинических проявлениях рака предстательной железы. Иначе говоря: что должно настораживать мужчину?

— К сожалению, рак предстательной железы длительное время протекает бессимптомно. Первым его проявлением может быть рас-

строительство мочеиспускания. Например, учащенное, затрудненное мочеиспускание, слабая струя мочи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря или острая задержка мочи. Надо обращать внимание и на другие симптомы, особенно если они часто повторяются — боль в промежности, крестце, головке полового члена, появление крови в моче, нарушение акта дефекации.

— *Какое обследование надо пройти при подозрении на рак предстательной железы?*

— Основными методами диагностики являются пальцевое ректальное исследование, ПСА (определение уровня простатического специфического антигена в сыворотке крови) и ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследование). При необходимости делают биопсию железы.

Пальцевое ректальное исследование простаты выполняет уролог. Врач вводит указательный палец в прямую кишку и ощупывает предстательную железу. Однако на ранних стадиях рака возможности пальцевого ректального исследования ограничены, так как маленькую опухоль прощупать трудно.

Определение уровня ПСА помогает установить наличие опухолевого процесса. Простатический специфический антиген (ПСА) — особый белок, который вырабатывается только клетками предстательной железы и относится к опухолевым маркерам. Так называют вещества, наличие которых в крови говорит об опухолевом процессе.

Для исследования ПСА берут кровь из вены. Норма уровня ПСА зависит от возраста, в среднем она составляет 4 нг/мл. Однако отступление от нормы не всегда

говорит о наличии рака предстательной железы. Уровень ПСА может повышаться и в других случаях — например, при обострении хронического простатита, или после эякуляции, произошедшей накануне обследования, или после пальцевого ректального исследования.

Трансректальное ультразвуковое исследование (ТРУЗИ) помогает определить степень распространенности опухоли. Через анальное отверстие в прямую кишку вводится специальный ультразвуковой датчик, который позволяет получить четкое изображение предстательной железы. К сожалению, этот метод не позволяет достоверно установить, является опухоль доброкачественной или злокачественной.

Биопсия простаты дает возможность поставить точный диагноз. Для этого специальной иглой через промежность или через прямую кишку берется маленький кусочек предстательной железы для исследования. Процедура неприятная, но терпимая, проводится без наркоза под контролем ТРУЗИ.

Если биопсия подтвердит диагноз, для уточнения распространенности опухоли врач может назначить компьютерную или магнитно-резонансную томографию. А чтобы определить наличие или отсутствие метастазов в легких или костях — рентгенографию органов грудной клетки и сканирование костей скелета.

— *Какое лечение может назначить врач?*

— Все зависит от стадии заболевания и состояния больного. При локализованном раке предстательной железы, как правило, проводится радикальная операция —

простатэктомия. Удаляется предстательная железа вместе с семенными пузырьками, а иногда и близлежащие тазовые лимфатические узлы. Эта операция сохраняет жизнь 95-100% больных и обеспечивает отсутствие рецидивов в 68-90% случаев.

Если радикальная простатэктомия выполнена квалифицированным специалистом в учреждении соответствующего профиля, то через 4-5 недель после операции больной может вернуться к своей обычной жизни. Но у хирургического лечения есть свои недостатки. Основными неблагоприятными последствиями могут стать импотенция и недержание мочи. Однако в последнее время эти осложнения удается преодолеть благодаря новой — нерво-сберегающей — технике проведения операции.

— А что делать тем больным, которым радикальная операция противопоказана? Какое лечение предлагает современная медицина вместо хирургического?

— Пожилым пациентам на ранних стадиях заболевания может быть предложено отсроченное лечение, поскольку с возрастом развитие опухолевого процесса, как правило, замедляется. При этом больным необходимо оставаться под постоянным наблюдением онколога — систематически проходить пальцевое ректальное обследование и определять уровень ПСА.

При локализованном раке (без метастазов), когда операция по тем или иным причинам противопоказана, возможна лучевая терапия, результаты которой не уступают хирургическому вмешательству. Лучевая

терапия проводится 5 дней в неделю в течение полутора месяцев. Если во время лечения появляются побочные эффекты (болезненное мочеиспускание, кровь в моче, частая болезненная дефекация), его на время приостанавливают. Для улучшения результатов лучевой терапии до, во время и после облучения больным назначается гормональное лечение.

Негативные последствия лучевой терапии рака объясняются тем, что наряду с опухолевой тканью поражается и здоровая, нанося вред ор-

Сдавать анализ ПСА можно не ранее чем через неделю после массажа предстательной железы, цистоскопии или катетеризации мочевого пузыря и не ранее чем через месяц после биопсии предстательной железы.

Накануне теста на ПСА следует воздержаться от полового акта.

За 2 часа до сдачи теста на ПСА нельзя есть.

ганизму. Свести такой ущерб к минимуму позволяет более совершенная техника, которая появилась в последние годы. Сейчас в онкоурологии стали применяться новые технологии, которые позволяют атаковать опухоль с большей точностью. Это брахитерапия и ультразвуковое облучение (HIFU).

Брахитерапия — метод облучения, проводящийся под контролем компьютерного томографа. Через прямую кишку в ткань предстательной железы внедряются специальные радиоактивные зерна, которые воздействуют на раковые клетки. Причем каждое такое зернышко облучает очень небольшое пространство. Процедура выполняется под наркозом и длится около часа. Она не требует длитель-

ной госпитализации — в тот же день или на следующий пациента выписывают из клиники.

HIFU — это высокоинтенсивное сфокусированное ультразвуковое воздействие на опухоль предстательной железы. Через прямую кишку устанавливается излучатель, и в том месте, где посылаемые им лучи собираются в одной точке, температура повышается до 100°C, благодаря чему происходит разрушение патогенных клеток. Постепенно перемещая аппарат, специалист разрушает всю опухоль, не затрагивая здоровые участки. Операция длится около 2-3 часов, а уже на следующий день пациента переводят в общую палату.

— До сих пор речь шла о локализованной раке. А что делать, если появились метастазы?

— В этом случае обычно назначают гормонотерапию. Рост раковых клеток простаты происходит под воздействием андрогенов — мужских половых гормонов. В организме мужчины они вырабатываются яичками (95%) и надпочечниками (5%).

Гормонотерапия при раке простаты направлена на прекращение выработки андрогенов или блокирование их действия. Это не дает полного излечения, но позволяет намного улучшить качество жизни больного и увеличить ее продолжительность.

У гормонотерапии имеется ряд побочных эффектов, наиболее частый из которых — нарушение потенции. Кроме того, недостаток этого вида лечения состоит в том, что через несколько лет у многих больных опухоль перестает реагировать на гормонотерапию. В этом случае используется химиотерапия.

— И последний вопрос — о мерах профилактики.

— Универсальных методов, которые могли бы защитить сильный пол от этого заболевания, к сожалению, нет. Единственное, что хотелось бы посоветовать всем мужчинам: после 40 лет необходимо раз в год проходить осмотр у уролога и делать анализ крови на ПСА. Это поможет диагностировать заболевание на ранней стадии и при адекватном лечении приведет к полному выздоровлению. К врачу нужно идти тогда, когда проблемы еще нет.

От редакции. При подготовке этой статьи мы получили дополнительные сведения об особенностях лечения рака предстательной железы. Один из читателей сообщил нам, что после брахитерапии у него появились частые позывы к мочеиспусканию, недержание мочи, боли. По словам его врача, такие осложнения возможны, хотя бывают реже и переносятся легче, чем при обычной лучевой терапии.

От другого читателя мы узнали, что полтора года назад в мире появилась новейшая технология лечения рака простаты — 3D-гамматерапия, которая производится на аппарате Elekta. На сегодняшний день это самый щадящий и самый точный метод, при котором происходит лишь внешнее воздействие на орган, к тому же не затрагивающее соседние ткани. Благодаря этому побочные эффекты сведены к нулю. Наш читатель прошел 3D-гамматерапию во Франции, но это не значит, что для россиян она недостижима. Ученые всего мира обмениваются информацией, и успешный опыт лечения распространяется очень быстро. ■

ФОТО БУДЬ КОНКУРС ЗДОРОВ!

Первую ягодку — пополам

Автор С.Г. Ушакова,

учитель химии и валеологии, п. Кильмезь, Удмуртия





ЧЕТЫРЕ ПОРЫ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

В 1999 году в жизни психолога Кэтлин О'Хара произошло трагическое событие, изменившее всю ее жизнь. Старший из троих ее детей, Эрон, был похищен из университетского городка и пять дней спустя найден в лесу убитым. Лекарством для Кэтлин оказалась ее профессия. По ее мнению, женщины от природы обладают огромным запасом сил. А пережитое горе помогает понять других людей, облегчить их страдания и вернуть им радость жизни.

Женщина на протяжении своей жизни проживает четыре поры, подобно четырем временам года во всей их естественной красоте и в полном соответствии с природными ритмами. Возрастные границы этих периодов, конечно, приблизительны, ведь и в природе смена времен года происходит не в точно установленные сроки. Важно то, что в каждый следующий сезон женщина решает новые задачи в соответствии с накопленным ею жизненным опытом.

ВЕСНА

Первый сезон, закладывающий фундамент всей жизни женщины, продолжается примерно до 21 года.

Ключевые слова — родители, формирование, воспитание, рост, развитие, выбор пути.

Преобладающие цвета — все яркие оттенки розового, зеленого, желтого, свежесть сирени, яркие вспышки красного, ослепительный белый. Мир, освещенный лучами весеннего солнца.

В весенний сезон жизнь будущей женщины полностью зависит от родителей, от их любви, умения и желания выходить ее и воспитать. Уклад и традиции семьи становятся для девочки примером ее будущей жизни. У нее формируют-



ся представления о собственной значимости и о жизненных ценностях, которые все мы получаем в основном в семье. Закладываются основы ее духовного мира. Ее тело быстро растет, ее облик быстро меняется.

Девочки переживают первые яркие радости и вместе с тем испытывают боль первых жизненных огорчений и обид. После десяти лет из угловатой девочки, как бабочка из куколки, появляется яркая весенняя девушка, вступающая в пору половой зрелости, испытывающая глубокие и мощные внутренние переживания.

Это трудный переход, который каждой из нас приходится проделывать самостоятельно. Мы оцениваем себя и часто страдаем от собственного несовершенства. При этом мы можем попасть под чужое влияние, нередко негативное, поскольку хотим быть похожими на более, как нам кажется, уверенных и привлекательных. Мы мучительно ищем выбор между нашим внутренним «я» и внешним влиянием. К сожалению, этот выбор не всегда оказывается верным.

Накануне перехода в новый сезон полезно спросить себя: какой была моя весна? Какие я накопила силы, как перенесла раны и обиды, с какими надеждами вхожу в большую жизнь, к чему стремлюсь? Что следовало бы в будущем сохранить и развить, а что изменить?

Было бы прекрасно, если бы опытные женщины помогали весенним девочкам не страдать из-за внешних недостатков (чаще всего преувеличенных), научили бы их трезво оценивать свои возможности при выборе будущего пути. Однако делать это надо крайне осторожно и тактично, избегая навязчи-

вых поучений и менторского тона. Доверительные дружеские отношения помогут девушкам сделать правильный выбор в решении проблем карьеры, любви, взаимоотношений в обществе. Дайте им опору, чтобы они могли решить, какими женщинами они станут.

ЛЕТО

Второй сезон жизни женщины — 21-42 года.

Ключевые слова: материнство, созидание, построение семьи, расцвет.

Преобладающие цвета: насыщенный зеленый цвет летнего поля, яркое золото солнечного полдня.

В эту пору главная роль женщины — материнство. Семена, посеянные в девических мечтах и грезах, начинают прорастать и давать плоды. Женщина занимает предназначенное ей место в окружающем ее мире. Она не ждет, когда о ней позаботятся, а сама созидает свое гнездо и заботится о его обитателях.

Жизнь летних женщин похожа на сад в полном расцвете, нуждающийся в постоянной заботе и уходе. Основная задача — выхаживание, выращивание своих сеянцев, своих творений. Никто другой не сделает этого за нас, мы способны, если понадобится, идти ради этого на жертвы.

Однако это не означает, что женщина должна терять себя. Надо выкраивать время, чтобы заботиться о себе, о своем здоровье, духовном росте, отдыхе. От этого зависит в будущем благополучие летней женщины. В эту пору жизни полезно изучить и освоить медитацию, за-



няться йогой, чтобы ослабить стресс, вызванный постоянной заботой о детях. Важно найти грань между преданностью малышу и собственными интересами, чтобы не оказаться в полной зависимости от ребенка.

ОСЕНЬ

Третий сезон женщины — 42-65 лет. Начинается вторая половина жизни.

Ключевые слова: стиль, зрелость, опыт, размышление.

Преобладающие цвета — глубокие оттенки красного, коричневого, оранжевого. Бархатный свет заходящего солнца.

Осенние женщины могут осмыслить пережитое в первую половину жизни и сделать из этого выводы. Что-то уже потеряло для них интерес, но что-то другое надо обязательно сохранить от первой половины и даже развить.

В этот период концентрируются энергия и опыт, накопленные ранее. Появляется желание глубже разобраться в себе. Достигнув вершин в карьере, осенняя женщина может резко поменять характер своей деятельности. Мечты, не реализованные ранее из-за заботы о других, теперь вполне осуществимы с учетом накопленного опыта.

Порой мы сталкиваемся с недооценкой в западной культуре старшего возраста. Это может вызвать горечь, но многое зависит от нас самих. Важнее всего, как мы относимся к себе, с каким достоинством несем свой нелегко давшийся жизненный опыт.

Духовные ценности, полученные в первой половине жизни, подвергаются в осенний период проверке и испытанию. Иногда приходится пересмотреть свои взгляды на жизнь. Претензий к окружающим, обид на них становится меньше. Более уравновешенный подход к людям и событиям говорит о выработке мудрости. Осенние женщины чувствуют себя стойкими и выносливыми.

Но это не значит, что в этот период жизнь лишена ярких переживаний. Надо стремиться полнее насытить дни живой радостью, энергией, эмоциями, не уступающими по силе тем, что мы испытывали в летний и даже в весенний сезон жизни.

Если вы осенняя женщина, вспомните забытые мечты и, взглянув на них по-новому, попробуйте их осуществить.

Если раньше вам не требовалось регулярно выполнять физические упражнения, то теперь это становится необходимым. Подбирайте подходящую здоровую диету.

Смотрите благосклонно на свой урожай и будьте благодарны природе за то, что она дала вам возможность вырастить его, даже если не все сложилось так, как вы мечтали.

Оглянитесь на прошлые сезоны жизни и спокойно откажитесь от того, в чем больше не нуждаетесь.

ЗИМА

Четвертый сезон — от 65 лет до конца жизни.

Ключевые слова: достоинство, мудрость, смысл жизни, терпимость, великодушие, традиции, жизненный опыт.

Преобладающие цвета: серебряный, сверкающий белый, голубой, электрик, глубокий пурпурный. Ясный свет зимнего солнца.



Зимняя женщина способна более полно видеть и оценивать все стороны жизни, потому что прошла через все предыдущие жизненные сезоны. Отточенная, проверенная мудрость — ее отличительная черта.

В этот период ей приходится переживать тяжелые утраты. Ее долг перед ушедшими — как можно дольше сохранять в своем сердце светлую память о них. Это придает ей силы и способность преодолеть тяжесть утрат и продолжать свой путь.

Зимняя женщина знает цену жизни и ее благам. Многие из них проходящи и уже потеряли в ее глазах бывшее значение. Зато теперь новыми красками блистают для нее нравственные вершины. Да, жизнь быстротечна, но она наполнена глубоким смыслом — вот основной вывод, который делает мудрая женщина. Ее согревает тепло воспоминаний о предыдущих временах. Человек, сохранивший яркие воспоминания, живет дважды.

Огромное удовлетворение и радость в зимний период приносит ощущение преемственности поколений — этой бесконечной эстафеты жизни. Интересно следить, как повторяются гены — не только в детях, но и во внуках. Наблюдать, как проходят у них сезоны, уже пережитые зимними женщинами. Это порождает мысли о бессмертии.

Зимняя женщина уже выполнила свой долг перед обществом, и оно в ее активности больше не нуждается. Теперь она может принадлежать самой себе, жить для себя. Возможно,

в этом и состоит прелесть зимнего сезона. Однако это вовсе не исключает радости, которую можно получить, оказывая помощь другим.

В зимний сезон жизнь продолжается. Женщины в этот период обостренно воспринимают красоту природы, музыки, живописи, литературы. Особую радость дарит им общение — и со сверстниками и с молодежью, и особенно с детьми. И конечно, в ее жизни возможны новые увлечения.

Разумное использование физических и интеллектуальных возможностей — залог успешного решения многих проблем зимней женщины. Надо стараться больше двигаться, бывать на воздухе, следить за здоровьем, питанием, тренировать интеллект. Пока человек совершенствуется, он не стареет.

Да, зимним женщинам часто приходится преодолевать себя, чтобы быть в форме. Но эти усилия с лихвой восполняются радостями, которые на протяжении еще многих лет будет доставлять им жизнь.

В зимнем пейзаже есть особая чистота, покой и красота. Вглядываясь в него, можно уловить проблески красок зарождающейся и приближающейся весны, ощутить умиротворение от сознания вечности жизни и бесконечности мироздания. ■



Четыре времени года — четыре сезона в жизни женщины. Как они переключаются между собой!

Живите во все периоды в согласии с собой, с окружающими людьми, с природой. Дорожите, наслаждайтесь и гордитесь каждым сезоном вашей жизни.

Перевод Бориса Бочарова

Юрий Можгинский,
доктор медицинских наук, психотерапевт

НАРКОМАНИЯ — РЕЗУЛЬТАТ РАВНОДУШИЯ



Почему у подростков возникает тяга к наркотикам? Как уберечь от этого бедствия своего ребенка? По мнению специалистов, многое зависит от взаимоотношений в семье. Наладив их, можно предотвратить развитие худшего жизненного сценария.

С распространением наркотиков мир борется давно, но истребить их никак не удастся. Не только потому, что наркоиндустрия для кого-то — способ обогащения. Секрет ее выживаемости еще и в том, что у человека существует глубинная тяга к изменению сознания — у кого-то больше, у кого-то меньше. Удовлетворить эту потребность могут не только наркотики. Таким же эффектом обладает и алкоголь — вино, водка, пиво. Все они влияют на одни и те же структуры психики, оказывая расслабляющее или стимулирующее действие, снимая тоску, уныние, страх. Но наркотики особенно опасны: являясь сильными психотропными веществами, они воздействуют на психику глубже и быстрее разрушают личность.

Не прекращая жесткую борьбу с распространением наркотиков, надо отдавать себе отчет: даже если бы для торговцев зельем ввели смертную казнь, это не решило бы проблему. Пока есть спрос — будет и предложение. Таков закон рынка. В данном случае — рынка человеческих страстей, спрос на котором диктуют человеческие слабости. А решительно противостоять соблазнам может лишь соответствующее воспитание личности.

Наркотики приходят в жизнь подростка незаметно, эта проблема обычно застает семью врасплох. Но, по наблюдениям специалистов, интерес к наркотикам чаще всего пробуждается у тех подростков, у которых не развиты или подавлены воля и интеллект. Это обычно бывает при двух противоположных методах воспитания — либо при гипоопеке (когда ребенок предоставлен сам себе), либо при гиперопеке (когда ребенок полностью подчинен воле взрослых).

Невнимательные родители

В современной западной литературе по психологии используется термин «невнимательные родители». Так называют людей, не занимающихся воспитанием своего ребенка, погруженных в собственные проблемы, лишаящих детей необходимых им тепла и заботы. Они полагают, что воспитанием должны заниматься штатные педагоги в детском саду и в школе. Но когда у ребенка нет контакта с родителями, ему негде

черпать жизненные силы. Созревание воли и интеллекта у него, как правило, тормозится.

Такое отношение к воспитанию бывает во внешне благополучных, обеспеченных семьях, где взрослые заняты исключительно своей карьерой. Но особенно характерно оно для тех родителей, которые часто употребляют алкоголь, предпочитают праздный образ жизни, легко меняют партнеров, заводят новые семьи, не считаясь с интересами детей. У подростка, выросшего в таких условиях, нарушается формирование важнейших функций личности — самоконтроля и саморегуляции поведения. У них не воспитывается чувство меры, они больше подвержены соблазнам.

Приведу классический пример гипопеки из своей практики. Отец девочки ушел из семьи. Мать снова вышла замуж и целиком погрузилась в свои проблемы. Она всеми силами старалась удержать возле себя нового мужа-алкоголика, на девочку у нее времени не хватало. В конце концов она отправила шестилетнюю дочь жить к бабушке. Девочка чувствовала себя изгнанницей, возненавидела отчима, а заодно и мать. В подростковом возрасте она нашла внимание и тепло, которых ей так не доставало, в компании сверстников — таких же, как она, неприкаянных подростков. Им было интересно экспериментировать со своим сознанием, искать способ получения кайфа. В результате она пристрастилась к алкоголю, а затем и к наркотикам.

Родители-тираны

Другая крайность — гиперопека. Такой тип воспитания принят в тех семьях, где отношения строятся на

принципе авторитарности при отсутствии искренности и любви. Здесь все подчиняется строгим правилам, зачастую умозрительным, в ущерб душевной теплоте. Вместо того чтобы выслушать ребенка, доверительно рассказать ему о собственных удачах и ошибках, применяются полицейские приемы воспитания — запреты, наказания, грубые окрики. Родители контролируют каждый шаг ребенка, запрещают ему малейшее проявление самостоятельности.

В таких семьях считается, что дети обязаны повторить жизненный путь родителей. Любое отклонение от стандарта выжигается каленым железом. Детей не пускают гулять, не разрешают им ходить в гости к друзьям: как бы чего не вышло. Эффект при этом достигается обратный. Повзрослев, ребенок приложит все силы, чтобы вырваться из-под ненавистной опеки. И нередко алкоголь и наркотики кажутся ему способом достижения свободы. Эти психоактивные вещества делают подростков на какое-то время более раскованными, помогают преодолеть родительский пресс.

У одной моей пациентки был очень строгий отец. Отличаясь мощной волей, он стремился подчинить ребенка своему безоговорочному влиянию. Если у девочки в школьном дневнике появлялись четверки, он наказывал ее — бил ремнем, оскорблял, называя ничемной дурой, ни на что в жизни не годной. Как известно, с 12 лет начинается взросление, длящееся примерно до 18-20 лет. Это так называемый маргинальный период, когда подросток уже отплыл от детского берега, но еще не добрался до взрослого. Он — посередине реки с опасным течением и водоворотами,

ему трудно, он еще многого не знает. К тому же в это время в его организме бушуют гормональные бури, просыпается половое влечение. И происходит скачок в развитии, подростку становится тесно в старых рамках. Если у него сильный характер, он их взламывает.

Девушка, о которой идет речь, стала проводить много времени в компании сверстников, поздно приходить домой. Однажды отец увидел на ее руке царапину. Это была обычная царапина, но ему показалось, что это след от внутривенной инъекции наркотика. Девочка была избита. И что же? Наказание возымело обратный эффект. Девочка как будто получила толчок для того, чтобы вырваться из своей серой, тусклой жизни. Она стала искать в интернете любую информацию о наркотиках. Набрела на описание наркотиков-стимуляторов и, пребывая в состоянии уныния, начала принимать амфетамины — средства, стимулирующие работу мозга. Постепенно у нее сформировалась зависимость. Как ни странно, родители об этом и не догадывались. Царапину отец принял за инъекцию наркотика, а постоянное употребление амфетаминов не замечал. Это говорит о полной неспособности видеть истинное состояние дочери, о стене между отцом и ребенком, отсутствии доверия. В конечном счете, это и есть результат авторитарного воспитания.

Какой урок должны извлечь из этого примера родители, склонные к гиперопеке?

Во-первых, запреты рожают у подростка протест, и далеко не всегда после наказания они ведут себя так, как хотелось бы строгому воспитателю. Во-вторых, излишняя по-

дозрительность родителей может спровоцировать интерес подростков к запретной теме. В физиологии есть такое понятие — доминанта: это самый сильный, преобладающий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Тема наркотиков может стать доминантой для подростка, ведь он живет в мире крайностей, мифотворчества, фантазий, экстрима. А для взрослеющего ребенка, мечтающего вырваться из-под гиперопеки, запрет только подбавляет масла в огонь. В результате интерес к наркотикам усиливается. Так благими намерениями пролагается дорога в ад.

Замена любви

Видные психологи утверждают, что наркомания и алкоголизм уходят корнями в отсутствие любви, опыта человеческого общения, которые закладываются в раннем детстве. В общении с родителями у ребенка вырабатывается свое понимание жизни, ее коллизий. Обиды, капризы, поощрения, наказания, ссоры, примирения и всегда неизбежное возвращение родительской любви — все это накапливается бесценным багажом в сознании ребенка и работает всю его жизнь. Эти переходы, эти коллизии необходимы, они учат маленького человека преодолевать препятствия, через них происходит становление личности, способной жить «в этом прекрасном и яростном мире». Если такой путь не пройден, то ребенок растет ущербным, душевно неразвитым. У него нет жизненного роста, он остается на низком уровне развития. Он будет уходить от проблем. Для этого больше всего подходят алкоголь и наркотики. Нет проблем — есть безмятежность, нирвана.

Наркоман может пойти на воровство, лишь бы приобрести дозу. Отчего это происходит? Наркотик заменяет ему любую другую радость, любое, даже самое сильное наслаждение. Ему кажется, что это прямой путь к гармонии. Он не требует душевных усилий и поэтому опасен — ведет в тупик. По словам Заболоцкого, «душа обязана трудиться и день, и ночь». Наркотик как будто позволяет обойти этот закон, но он требует расплаты. Расплата — деградация личности.

Люди, попавшие в тиски зависимости от наркотика, испытывают к нему сильные, хотя и противоречивые чувства. Переживая ломку, они ненавидят наркотик, заявляют, что готовы расстаться с ним навсегда, плачут. Потом опять возвращаются к нему, прощают ему ломку, боль, позор, лишь бы снова на миг погрузиться в нирвану! Наркотик заменяет им любовь, заменяет истинные человеческие отношения. Химический порошок становится для них одуховленным.

Что делать?

Нельзя без всяких оснований подозревать подростка в приеме наркотических средств — это оскорбляет его и, как уже упоминалось, разжигает интерес к запретной теме. Но и смотреть на ребенка сквозь розовые очки тоже опасно. Есть некоторые свойства натуры, которые могут предрасположить подростка к поиску наркотиков. Это прежде всего агрессивность, неразвитая воля, инфантилизм, депрессии и страхи. Дело в том, что в этот трудный период у многих подростков усиливаются депрессии, вплоть до суицидных мыслей и поступков, проявляется агрессивность. Если подросток

депрессивен, его могут заинтересовать стимуляторы, а если избыточно возбудим, драчлив — успокоительные средства (седатики).

Многие родители не замечают изменений в поведении ребенка, начавшего принимать наркотики. Обычно у него усиливается утомляемость, раздражительность, эгоизм. Все меньше сил остается для учебы, круг общения ограничивается. Он становится лживым, готов на воровство, чтобы раздобыть деньги на наркотик.

Человечество в обозримой перспективе останется несовершенным, эгоистичным — значит, будут трещины в семьях, небрежение к детям, ком социальных проблем. И всегда найдется дьявол-искуситель, предлагающий тот или иной способ изменить сознание, вызывать забвение, расслабление и дурман. И тут возникает самый главный вопрос: что может сделать каждый из нас, чтобы минимизировать, а еще лучше свести на нет риск пристрастия ребенка к наркотикам? Я убежден, что именно в такой локальной борьбе с соблазном, именно в пределах семьи можно достичь успеха.

Искусство серьезного политика состоит в том, чтобы избегать крайностей. Это труднее всего, но это единственно правильный путь. Так же и в воспитании детей: следует придерживаться средней линии. Стараться поддерживать ребенка, помогать ему, но когда это необходимо — одернуть и наказать. В одном пойти навстречу, а в другом проявить твердость и непреклонность, применить строгий запрет. Такой тактики стоит придерживаться с раннего детства. Кроме того, полезно поддерживать семейные традиции: чаще собираться вместе,

рассказывать детям об их родственниках, сообща решать семейные проблемы.

Но даже если ребенок уже упущен, надо бороться за него до конца. Если стало известно, что он принимает наркотики, надо действовать решительно. Необходимо откровенно поговорить с ребенком, рискуя вызвать грубость с его стороны. Но учтите: словесный напор, ругань, оскорбления помогают мало. Вы можете возмутиться, наказать, увести пожить в другое место, перекрыть финансирование и т. д. Ваши слова должны быть вески, тверды, подкреплены делами. Сказали — сделали. Отказали в чем-то — держите слово.

Это потребует от вас огромного терпения. Нельзя показывать свою слабость, но нельзя и срываться на жестокость. Надо попытаться, хоть и с опозданием, проникнуть во внутренний мир своего ребенка, понять его душевное состояние, постараться завоевать его доверие — тогда появится возможность увидеть его проблемы. Может быть, у него трудности в отношениях со сверстниками или учителями? Надо помочь ему выйти из конфликта, из депрессии, изменить стиль жизни, возродить интерес к учебе. Надо говорить с ним как можно больше, пробивая стену негативизма, — и он обязательно откликнется.

К сожалению, человечество в целом не готово расстаться со своими слабостями, будь то алкоголь, наркотики или их замена в виде азартных игр. Значит, каждый из нас должен сделать все, чтобы уберечь от этих соблазнов детей, за которых мы в ответе. ■

— Папа, сегодня в школе сокращенное родительское собрание.

— Что значит сокращенное?

— Ты, я и директор.

— Что-то ваш муж мне не нравится.

— Мне тоже, доктор. Но дети его любят.

— Ваши фамилии?

— Иванов, Петров, Сидоров, товарищ сержант.

— Братья, что ли?

— Никак нет.

— Значит, однофамильцы!

— Товарищ старшина! Смотрите, что мне выдали! Брюки до колен, рубаха болтается, сапоги сваливаются, смотреть страшно.

— Все в порядке. Воин должен внушать страх.

— Знаешь, что такое экзамен?

— Это беседа двух умных людей на заданную тему.

— А если один из них идиот?

— Значит, второй не получит стипендию.

— Вам требуются канатоходцы? — спросили директора цирка.

— Очень. Но только умеющие ходить поперек каната.

— Скажите, а страусы когда-нибудь теряют перья? — спрашивает дама зрителя зоопарка.

— Обычно нет, мадам. Но если увидят десять долларов, могут потерять.

— Надеюсь, теперь вы начнете честную жизнь, — говорит начальник тюрьмы, выпуская арестанта на волю.

— Вряд ли. Я не в том возрасте, когда пускаются на эксперименты.

Без подробностей

Вы любите аттракционы?

Американские кардиологи считают, люди со слабым сердцем должны отказаться от экстремальных аттракционов, в частности от «русских горок» (у нас их называют «американскими»). Сначала вы медленно поднимаетесь на высоту более 60 метров, а затем резко срываетесь вниз, практически оказываясь в свободном полете, и вновь поднимаетесь вверх, набирая при этом скорость до 120 км/час.



Несмотря на то что аттракцион длится всего 2 минуты, эмоциональное напряжение нарушает нормальную работу сердца. Это доказал эксперимент, в котором приняли участие 37 мужчин и 18 женщин — любителей острых ощущений. Перед началом аттракциона всем были сделаны кардиограммы и из-

мерено давление. Все участники эксперимента были абсолютно здоровы, тем не менее у многих из них по окончании отмечались достаточно сильные нарушения ритма работы сердца. Если верить авторам исследований, для здоровых людей такие изменения практически безопасны, но у тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут быть самые неприятные последствия, вплоть до остановки сердца.

Стоит отметить, что американские горки считаются самым экстремальным аттракционом во всем мире. По количеству адреналина, выбрасываемого в кровь, скоростное катание может сравниться с парашютными прыжками или с прогулкой по морю на доске под парусом.

И я хочу в Бразилию

Всемирно известной статуе Христа Спасителя в Рио-де-Жанейро исполнилось 75 лет. Церемония открытия 30-метровой скульптуры, ставшей одним из символов не только Рио-де-Жанейро, но и всей Бразилии, состоялась 12 октября 1931 года. Статуя Христа Спасителя расположена на горе Корковадо на высоте 710 метров над уровнем моря. Добраться до нее туристы могут на фуникулере по первой в Бразилии электрифицированной железной дороге, которая на 50 лет старше монумента-именинника и также отметила свой юбилей.



Со смотровой площадки у подножия статуи Христа открывается живописный вид на Рио-де-Жанейро, национальный парк Тижука, Атлантический океан и залив Гуанабара, в устье которого расположен город. Ежегодно статую Христа Спасителя посещают более 600 тысяч человек, из них более 500 тысяч — иностранные туристы.

Стоит ли жить вечно?

Хотите жить очень долго? Не сто, не двести, а целых 5 тысяч лет? Британские ученые утверждают, что это возможно, надо только потерпеть до 2100 года. Тогда, по подсчетам специалистов, люди научатся продлевать жизнь до нескольких тысяч лет. По словам Обри де Грея, возглавляющего программу «Стратегия для достижения нулевого старения», его текущее исследование носит принципиально новый по сравнению с предшествующими характер: оно основано на попытке замедлить процесс старения человека, максимально исключив вредные факторы, причем с самого раннего возраста.

Процесс старения неизбежен, хотя и противоестественен для организма. Теоретически клетка способна делиться бесконечно, порождая все новые и новые юные клетки. В молодости так и происходит: все органы и ткани непрерывно «омолаживаются» новорожденными клетками, сохраняя образцовую работоспособность. Однако со временем процесс клеточного деления почему-то замедляется, износившиеся клеточные структуры отказываются слаженно функционировать, наступает старость. Ученые не могут объяснить это внезапное изменение режима жизнедеятельности клеток. Попытки разгадать причины старения пока не увенчались успехом.

Ясно одно — замедлить процесс старения можно, но отменить его совсем — нельзя. Каким образом собираются совершить чудо британские ученые, пока остается загадкой. Нет ответа и на другой вопрос: что станут делать люди на перенаселенной долгожителями планете?



Подготовила
Татьяна Яковлева



Фото Т. Яковлевой

Для большинства людей Новый год — самый желанный праздник. В ночь на 1 января взрослые забывают про возраст и вместе с детьми ждут подарков и чудес. Кстати, чудеса мы можем сотворить и сами. Это не так уж и сложно. Главное — проявить фантазию.

Здравствуйте, гости!

Если вы ждете гостей, заранее решите, что вас больше привлекает — приятная застольная беседа или бурное веселье с играми и танцами. Если вы хотите спокойно посидеть за столом в кругу своих близких, остановитесь на традиционной сервировке. Но не забудьте поставить свечи и украсить стол по-особому — это создаст новогоднее настроение.

Если же вам больше по душе активный отдых, организуйте для своих гостей новогодний фуршет. Накройте стол в углу комнаты и поставьте на него еду, напитки, бокалы, сложенные горкой тарелки и столовые приборы, а между ними разложите елочные игрушки и разноцветный серпантин.

Сосульки, иней и снежинки — своими руками

Зимой темнеет рано, а конец декабря далеко не всегда радует нас легким морозцем и искрящимся снежком. Значит, создавать новогоднее настроение придется самостоятельно. Лучше всего заняться подготовкой к празднику вместе с детьми. Они ждут Новый год с большим нетерпением и с восторгом участвуют в предновогодних хлопотах.

Начнем с украшения стола. На нем очень хорошо смотрится букет с веточками хвои, «припорошенными» снегом. Причем снег можно сделать разноцветным. Сначала приготовим концентрированный раствор поваренной соли (1 кг на 1,5 л воды), затем размешаем в нем немного цветной туши или чернил, чтобы получился бледно-голубой или розовый цвет. Если хотите оставить «заснеженные» веточки белыми, тушь в раствор не добавляйте. Соль лучше брать каменную крупного помола. В доведенный до кипения и остывший до 40 градусов раствор погрузите еловые или сосновые ветки и оставьте на 5-6 часов. На ночь их можно вынести на балкон, а утром осторожно, чтобы не стряхнуть образовавшиеся кристаллы, вынуть и развесить для просушки. Через несколько часов хвойный букет будет просто не узнать! Каждая иголочка заискрится цветными огоньками.

Можно составить зимний букет из веточек деревьев или кустарников и живых цветов. Чтобы покрыть ветку «инеем», надо сначала смазать ее клеем, а потом посыпать солью или кусочками натертого на терке пенопласта. А если нанести на ветку слой за слоем силикатный клей — получится иллюзия льда или сосулек.

Вместе с детьми можно смастерить из шишек или желудей «новогодних человечков» в красных шапочках. Или «вызолотить» шишки и орехи. Для этого подойдет тонкая фольга. В нее надо завернуть орех или шишку и хорошенько пригладить пальцами, чтобы проступил рельефный узор ореховой скорлупы и чешуек шишки. Такое украшение хорошо смотрится на елке или среди угощений на столе.

На еловых ветках можно развесить в виде елочных украшений фигурное печенье, нанизав каждое на тонкую цветную ленточку.

Шампанское

Встреча Нового года не обходится без шампанского. Его триумфальный путь по миру продолжается уже более трех столетий.

А придумали шампанское в Шампани — одной из северных областей Франции.

♦ В зависимости от содержания сахара в 1 л шампанского, оно подразделяется на брют (до 15 г), сухое (до 25 г), полусухое, в том числе «золотое» (40-45 г), полусладкое (60-65 г) и сладкое (до 85 г).

Содержание спирта — 10,5-12,5 %/об.

В 100 мл брюта около 75 килокалорий, а в сладком шампанском — более 110!

♦ Качество шампанского никак не связано с силой «выстрела». Выстрел способствует быстрому испарению из шампанского углекислоты.



♦ На вашем столе — бутылка шампанского. Открыть ее желательно так, чтобы никто из гостей не пострадал. Перед тем как открыть бутылку, ее нужно охладить до 7-9 градусов, но не до нуля. Всем известно, что теплое шампанское «фонтанирует» при открывании. Но если оно слишком холодное, процедура усложняется. Удалите с горлышка фольгу. Наклоните бутылку под углом 45 градусов. Зажав пробку, медленно вращайте бутылку (именно бутылку, а не пробку!). При этом газ будет постепенно выходить из бутылки, а пробка — медленно скользить вверх. Бутылку не встряхивайте.



Теперь возьмемся за посуду. Бокалы будут выглядеть «заиндевелившими», если их края (на 0,2 - 0,5 см) опустить в сахарный сироп или смазать соком лимона, а затем обмакнуть в сахарный песок или сахарную пудру. Сахар можно смешивать с пищевыми красителями — тогда «изморозь» получится разноцветной.

Для украшения маленьких салатников можно использовать зелень. Вымытую и мелко порезанную зелень надо предварительно подсушить, завернув ее в кухонное полотенце. Край салатника опустить сначала в яичный белок, а потом в подготовленную зелень.

И вкусно и красиво

♦ Нарядными украшениями для новогодних салатов могут стать «корзиночки» из шампиньонов, наполненные цветной капустой. У свежих грибов удалите ножки, снимите кожицу с шляпки и сбрызните лимонным соком. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия и отварите в подсоленной воде с добавлением небольшого количества уксуса. В «корзиночки» из грибов уложите по соцветию цветной капусты. Вместо грибов можно использовать половинки вареных яиц, вынув из них желтки.

Если на очищенной шляпке шампиньона сделать серповидные надрезы, обработать лимонным соком и присыпать эти места зеленью, то этот элегантный белоснежный шар может украсить блюдо с холодными закусками.

♦ Из свежего или маринованного огурца можно соорудить елочку — на деревянную спицу нанизать кружочки огурца, подбирая их по размеру так, чтобы получилась пирамидка. Вершиной будет острый кончик огурца. Останется только присыпать получившееся «деревце» кокосовой стружкой или выложить на веточки немного сырной массы. Такая елочка очень оживит новогодний стол.

♦ Старинный рождественский атрибут — колокольчики. Согласно легендам, тихий звон колокольчиков в новогоднюю ночь говорит о приближении оленьей упряжки, на которой Дед Мороз привозит с далекого Севера Новый год.

Для украшения блюд колокольчики можно вырезать из моркови и других овощей, имеющих

конусообразную форму. Разложите колокольчики на два-три блюда и украсьте «бантиком» из тонкой полоски лимонной или апельсиновой цедры. Края колокольчиков можно смочить яичным белком и присыпать кокосовой стружкой.

♦ Забавный персонаж на детском новогоднем столе — снеговик. Его можно «слепить» из сырных шариков. Шапочку сооружают из стручка красного перца, нос — из морковки, вместо глаз — горошинки черного перца. Поставьте снеговика в «сугроб» из тертой брынзы или взбитых сливок — и зимний пейзаж на вашем столе готов!

Сырные шарики. Для их изготовления требуется нежирный творог. Чтобы удалить из него лишнюю влагу, положите его на 10 минут под пресс, затем перемешайте до получения однородной массы, разделите на небольшие кусочки величиной с грецкий орех и скатайте ровные шарики без трещин. Приготовьте сахарный сироп (в воду добавьте немного сахара и прокипятите 5 минут) и опустите в него сырные шарики на 10 минут, закрыв кастрюлю крышкой (сироп должен слегка кипеть).

Сырные шарики можно подавать и как самостоятельное блюдо.

♦ Для напитков можно самим приготовить цветной лед. Разбавленный ягодный сок — клюквенный, земляничный, из красной смородины или крыжовника — поместить в специальные формочки и поставить в морозилку. В лед можно заморозить вишенку или какую-то другую ягоду.

Новогоднее меню

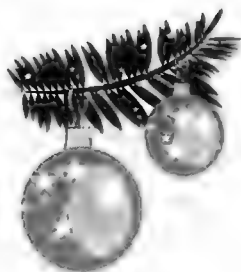
В Новый год хочется приготовить что-то особенное. Выбор продуктов сейчас велик — все зависит от средств. Предлагаем несколько блюд для праздничного стола.

ЗАКУСКИ

Корзиночки для салата

Самый обыкновенный салат, вроде «оливье», будет гвоздем программы, если подать его в оригинальных корзиночках.

Делают их из твердого сыра (для одной штуки потребуется 40 г сыра). Натерев сыр на терке, положите его в сковороду и растопите на маленьком огне до однородной массы. Готовую



♦ Наливайте шампанское в бокал медленно, направляя струйку на наклоненную стенку бокала (если лить на доньшко, пена поднимется шапкой). Сделайте паузу, чтобы пена могла осесть.

♦ Бокалы для шампанского имеют форму тюльпана (слегка сужаются кверху). Можно пить его и из широких бокалов, но тогда шампанское быстрее выдыхается.

Этим благородным напитком принято заполнять три четверти бокала.



◆ Когда шампанское налито в бокал, оно начинает «играть» — из него выделяются пузырьки. Крупные пузырьки обычно свидетельствуют о невысоком качестве напитка. В хорошем шампанском они мелкие, стойкие и двигаются от дна бокала, из его центра, фон-танчиком, образуя у стенок пояс, который удерживается в течение нескольких часов.

◆ Бокал с шампанским принято держать за нижнюю часть ножки. Тогда напиток не будет нагреваться, не потеряет свой неповторимый аромат и не перестанет «играть».

сырную лепешку снимите лопаткой и накройте ею перевернутый вверх дном стакан, охладите (стакан нужно поставить на влажное полотенце, чтобы не лопнул).

Салат «Пикантный»

200 г мяса отварной или копченой курицы, 2-3 соленых или свежих огурца, 3 вареных яйца, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза.

Уложить слоями мелко нарезанные куриное мясо, огурцы, яйца, чернослив, обмазывая каждый слой майонезом. Сверху посыпать измельченным грецким орехом.

Салат с кальмарами

1 банка кальмаров, 1 банка отварных консервированных шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 луковица, 100 г колбасного сыра, 250 г майонеза.

Все мелко порезать, перемешать, заправить майонезом.

Рулет с беконом

100 г чернослива без косточек, 1 стакан грецких орехов, 400 г нарезки бекона.

Начинить чернослив орехами, завернуть в полосу нарезки, закрепить (можно деревянной зубочисткой). Выложить на противень, поставить в разогретую духовку на 15-20 минут. Украсить зеленью, подавать в горячем виде.

ГОРЯЧЕЕ

Свинина запеченная

Свинина (вырезка), отварные грибы, лук репчатый, сметана, майонез, соль, перец, сыр, масло — пропорции произвольные.

Мясо порезать на кусочки, слегка отбить, посыпать солью и перцем, лук нарезать кольцами.

Противень смазать маслом и выложить слой мяса, на мясо — грибы, на грибы — лук, залить сметаной, смешанной с майонезом, сверху — тертый сыр.

Поставить в предварительно нагретую духовку и запекать 15-20 минут при 150-170 градусах (пока не зарумянится корочка).

Курица по-испански

На курицу весом 1,2 кг — 100 г жира для обжаривания, 2 луковицы, 1 стакан риса, 150 г консервированного зеленого горошка и 200 г сладкого перца, соль по вкусу.

Мясо отделить от костей, из костей сварить бульон. Мясо нарезать небольшими кусочками, соединить с обжаренным в жире луком, нарезанным сладким перцем и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Отварить рис, перемешать с горошком.

Мясо курицы выложить на середину блюда, по краям — рис с горошком. Посыпать зеленью и полить бульоном.

ДЕСЕРТ

Клюквенный пирог с грецкими орехами

200 г свежей клюквы, 125 г муки, 150 г сахара, 100 г крупно размолотых грецких орехов, 120 г сливочного масла, 1 яйцо, по 1/2 ч. ложки корицы и разрыхлителя.

Проложить форму с низкими краями воощеной бумагой, насыпать на дно клюкву. Орехи смешать с 50 г сахара и 2 ст. ложками масла. Выложить эту массу ровным слоем поверх клюквы. Слегка взбить яйцо и оставшийся сахар, добавить муку, корицу, разрыхлитель и масло, хорошо перемешать — получится жидкое тесто. Залить им клюкву и поставить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Достать пирог, дать ему остыть, затем перевернуть на блюдо, снять воощеную бумагу. Подавать со взбитыми сливками или мороженым.

Чак-чак

6 яиц, 50 г водки, 1 ч. ложка песка, мука (сколько уйдет). Для заливки — по 1,5 стакана песка и меда, орехи (по желанию).

Вымесить крутое (как на лапшу) тесто. Разделить его на несколько частей. Каждую часть поочередно раскатать, минут пятнадцать подсушить и нарезать узко, как лапшу. В большой кастрюле довести до кипения растительное масло и порциями бросать туда лапшу. Готовый хворост шумовкой ссыпать в тазик.

В отдельной кастрюле довести до кипения пек и мед, залить этим «соусом» хворост и быстро перемешать. Придать хворосту, уплотняя его, желаемую форму. Чтобы не обжечь руки, нужно смачивать их холодной водой.

◆ Не следует пить шампанское залпом. Перед тем как сделать первый глоток, оцените его игру, прочувствуйте аромат.

◆ Закуска должна соответствовать по благородству самому напитку. В Европе шампанское принято подавать к сыру. Кроме того, оно сочетается с фруктами, жареными орешками, шоколадом, халвой и мороженым.

◆ В открытой бутылке шампанское довольно долго остается прохладным и свежим, если ее поставить в специальное ведро, причем не со льдом (как это многие делают), а с водой, в которой плавают кусочки льда.

◆ Недопитую бутылку лучше хранить в холодильнике, плотно закрыв ее пробкой.



Праздничные блюда отличаются высокой калорийностью. Такой «пищевой зигзаг» можно позволить себе только раз в году, когда бьют новогодние куранты.

4-й ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Без Таблеток.ру

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С АВТОРАМИ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ КНИГ!

РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА (им. Ленина)

4-17 декабря 2006 г.

ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ:

4 декабря (пн) 18.30

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ автор книг «Возлюби болезнь свою», «Сила намерения», «Тайны подсознания», «Прививка от стресса» и др.

5 декабря (вт) 18.30

НАТАЛИЯ ПРАВДИНА автор книг «Мне всегда везет!» «Мой ребенок — будущий миллионер!», «Я привлекаю деньги» и др.

6 декабря (ср) 18.30

ВЛАДИМИР ЛЕВИ автор книг «Охота за мыслью. Записки психиатра», «Искусство быть собой», «Нестандартный ребенок», «Азбука здравомыслия», «Как воспитывать родителей...», «Вагон удачи», «Приручение страха», «Травматология любви» и др.

7 декабря (чтв) 18.30

ГЕННАДИЙ МАЛАХО автор более 100 книг, в том числе «Золотые правила питания», «Жизнь без паразитов», «Духовное очищение и здоровье», «Закаливание и вождение».

8 декабря (птн) 18.30

БОРИС БОЛОТОВ автор книг «Здоровье человека в нездоровом мире», «Шаги к долголетию» и др.

Творческие встречи состоятся в КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ Российской государственной библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд).

АВТОРСКИЕ СЕМИНАРЫ (только 50 МЕСТ!):

9 декабря (сб) 11.00-18.00.

БОРИС БОЛОТОВ Шаги к долголетию

10 декабря (вс) 11.00-18.00.

ИВАН НЕУМЫВАКИН Резервные возможности организма

16 декабря (сб) 11.00-18.00.

СВЕТЛАНА ПЕУНОВА Все уникальное просто: не быть врагом самому себе. Все проблемы нашей жизни мы создаем сами

17 декабря (вс) 11.00-18.00.

МЕТОУС ЯВКОВ Обретение своей истины. Раскрытие индивидуальности человека в равенстве Воли, Разума, Любви.

Авторские семинары состоятся в ВЫСТАВОЧНОМ ЗАЛЕ Российской Государственной Библиотеки (м. «Библиотека им. Ленина», ул. Воздвиженка, 3/5, 3-й подъезд).

Вход в фойе и зрительный зал на творческие встречи с 17.30, на семинары с 10.00.

КАЖДОМУ ПРИШЕДШЕМУ — ПОДАРОК: БИОТРЕНАЖЕР АНТИСТРЕСС-РЕДОКС.

Абонементы и билеты продаются в театральных кассах метро и города. Оформить заказ с доставкой на дом можно по телефону компании «АРТ МЕТРО»: (495) 411-9131. Приобрести абонементы и билеты можно также в кассах книжного магазина «БИБЛИО-ГЛОБУС» (ул. Мясницкая 6/3, стр. 5, м. «Лубянка»), ресторане «Джаганнат» (ул. Кузнецкий мост, 11) и магазине «Помоги себе сам» (179-1020).

Информация по тел.: (495) 964-1354 (круглосуточно) и на сайте Фестиваля: www.beztabletok.ru e-mail: murad@beztabletok.ru

Коэффициент эрудиции

1. Кто автор стихов «Диалог у новогодней елки», на которые Сергей Никитин написал песню?

*Месяц — серебряный шар со свечою внутри,
И карнавальные маски — по кругу, по кругу!
Вальс начинается. Дайте ж, сударыня, руку,
И — раз-два-три, раз-два-три, раз-два-три!..*

А. Ю. Левитанский. **В.** В. Берковский.

С. С. Никитин. **Д.** Б. Окуджава.

2. Какую актрису Э. Рязанов первоначально хотел снимать в роли Нади — героини фильма «Ирония Судьбы»?

А. Гурченко. **В.** Андрейченко. **С.** Купченко.

Д. Немоляеву.

3. В каком балете есть танец Шоколада, Кофе, Чая?

А. «Золушка». **В.** «Спящая красавица».

С. «Щелкунчик». **Д.** «Три толстяка».

4. На какой из этих картин изображена наряженная елка?

А. «Опять двойка» Решетникова. **В.** «Приезд гувернантки в купеческий дом» Перова.

С. «Сватовство майора» Федотова.

Д. «Прибыл на каникулы» Решетникова.

5. По пьесе какого драматурга был снят фильм «Старый новый год»?

А. В. Розова. **В.** Г. Горина. **С.** М. Рощина.

Д. А. Володина.

6. Кто был режиссером этого фильма?

А. Георгий Данелия. **В.** Марк Захаров.

С. Алла Сурикова. **Д.** Олег Ефремов.

7. Изучением каких насекомых занимался Владимир Набоков?

А. Жуков. **В.** Бабочек. **С.** Стрекоз. **Д.** Гусениц.

8. Чья музыка звучит в фильме «Карнавальная ночь»?

А. Блантера. **В.** Лепина. **С.** Колмановского.

Д. Богословского.

9. Один из этих фильмов снят не Александром Птушко. Какой?

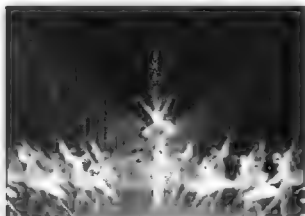
А. «Садко». **В.** «Илья-Муромец».

С. «Морозко». **Д.** «Сказка о царе Салтане».

10. Кто написал стихи к самой новогодней песенке «В лесу родилась елочка», которой в этом году исполнилось 103 года?

А. И. Кондрашева. **В.** Р. Кудашева. **С.** А. Барто.

Д. Е. Благинина.



Олег Корниенко

Неугомонное СЕРДЦЕ

Я помню дату рождения этой женщины, потому что родился ровно сто лет спустя. Звали ее Александра Леонтьевна Тургенева-Бостром. Многие знают ее как мать Алексея Николаевича Толстого. Но не всем известно, что она и сама была писателем — в издательствах Санкт-Петербурга и Москвы у нее вышло около десяти книг для взрослых и детей.



Когда-то ее печатали практически все газеты Саратова и Самары, многие литературные журналы. Но, как ни странно, в книге краеведа К.Селиванова «Русские писатели в Самаре и в Самарской области» о ней нет ни слова, даже в подробнейшем разделе «Малоизвестные писатели». А ведь А.Тургенева-Бостром прожила в здешних местах всю жизнь.

Что же это была за женщина, которая, сама канув в небытие как писатель, сумела пробудить большой талант в своем сыне?

«Я вырос на степном хуторе верстах в девяноста от Самары, — пишет в «Краткой автобиографии» Алексей Николаевич Толстой. — Мать моя, Александра Леонтьевна, урожденная Тургенева, двоюродная

внучка декабриста Николая Тургенева, ушла от моего отца беременная мной. Ее второй муж, мой отчим, Алексей Аполлонович Бостром, был в то время членом земской управы в г. Николаевске (ныне г. Пугачев). Моя мать, уходя, оставила троих маленьких детей — Александра, Мстислава и дочь Елизавету».

Александре Леонтьевне было двенадцать лет, когда в Самару приехал граф Николай Александрович Толстой. Графа окружал ореол героя, он был богат и красив. Что и говорить — блестящая партия!

Однако при всех своих достоинствах Толстой не отличался покладистым характером. Но когда он посватался к барышне Тургеневой, она посчитала, что, выйдя замуж за графа, сможет укротить его буйный нрав.

В 1873 году в Спасо-Вознесенском соборе их обвенчали. К несчастью, мечты Александры Леонтьевны оказались несбыточными. Менее чем через год после женитьбы за оскорбление самарского губернатора Климова Толстой был выслан по высочайшему повелению из Самары в Кинешму под надзором полиции и только благодаря хлопотам родственников смог вернуться в Самарскую губернию.

Частые вспышки гнева у мужа делали жизнь Александры невыносимой. Толстой отрицательно относился и к литературным занятиям жены. А однажды в припадке беспричинной ревности граф стрелял в Александру Леонтьевну, ожидавшую ребенка.

И неудивительно, что встреча Александры на одном из светских вечеров с земским чиновником из Николаевска Алексеем Аполлоновичем Бостромом перевернула ее жизнь. Выглядел Бостром как разночинец-«шестидесятник»: высокий открытый лоб, густая русая борода, закрывавшая щеки. Он вдохновенно вел споры о будущем России со своими друзьями. А когда все устали от дискуссий, Алексей Аполлонович садился к роялю, музицировал, пел дуэтом с какой-нибудь из барышень.

Когда Бостром уехал в Николаевск, между двумя молодыми людьми завязалась переписка:

«Алеша, жизнь моя, радость моя, счастье мое. Спасибо тебе за твое письмо, оно оживило меня, дало мне жизнь, надежду. Я не испугалась бедности, я прожила и в душном флигельке. Но я поняла, что это только в крайности. Если наша связь обнаружится, могу связать твою жизнь с моей. Ты не обеспечен, твое положение вовсе не выяв-

лено, по крайней мере, до осени. И потому, будем ждать. Если бы ты знал, как я соскучилась по твоей любви».

Сердце нельзя обмануть — это судьба, понимает Александра и в ноябре 1871 года уезжает в Николаевск к Бострому.

Но мольбы и угрозы Толстого, моральное давление родителей, боязнь за любимого человека, которому граф угрожал, заставили Александру Леонтьевну вскоре вернуться в Самару, к мужу.

Николай Александрович увозит ее в Петербург и в попытке удержать жену издает написанный ею роман «Неугомонное сердце», в котором передана душевная драма, мучившая в то время саму Александру Леонтьевну.

Эта была первая крупная проба сил после юношеской повести «Воля» (1871 год) и других неопубликованных произведений. К сожалению, роман не удался писательнице. Он получился риторическим, в значительной мере напоминающим худшие образцы третьестепенной бел-



Алексей Аполлонович
Бостром

летристики. На сочинение графини Толстой не замедлил откликнуться демократический журнал «Отечественные записки», в котором критик беспощадно разгромил роман.

В конце апреля 1882 года Александра Леонтьевна написала Бострому полное отчаяния письмо о том, что беременна и что отец ребенка — Толстой. В мае того же года она, скрыв от мужа, что ждет ребенка, окончательно уходит к Бострому.

20 августа 1882 года в поезде, только что отошедшем от станции Безенчук в сторону Сызрани, в одном из купе вагонов первого класса внезапно раздался выстрел. Стрелял граф Николай Толстой в своего соперника Алексея Бострома. Бостром был легко ранен.

В Самаре этот инцидент вызвал страшный переполох. Когда началось слушание по делу графа Толстого и его жены Александры, ушедшей к любовнику, словно Анна Каренина, здание окружного суда было переполнено.

Выстрел графа поставил власти в затруднительное положение. Хотя буква закона усадила его на скамью подсудимых, сочувствие властей было целиком на стороне Толстого, который защищал семейные устои и свою честь против грехов и постыдных поступков жены. Ясно, что решение мирского и духовного судов было предreshено: граф Николай Толстой оправдан, брак расторгнут. А епархиальное начальство постановило: Александру Леонтьевну, графиню Толстую, оставить «во всегдашнем безбрачии». Между дерзкими любовниками и обществом водится глухая стена отчуждения.

Вторым ударом был провал Бострома на выборах в земскую управу, что лишило его оплачиваемой должности. Единственным сред-

ством к существованию остался хутор Сосновка, куда Александра Леонтьевна, Бостром и десятилетний сын Леша переезжают в октябре 1883 года.

Александра на долгие годы, вплоть до поступления сына в Сызранское реальное училище, становится помощником мужа во всех его делах. Теперь вся ее «светская» жизнь сводится к литературным занятиям, чтению по вечерам вслух Тургенева, лечению крестьян. О своей недавней мечте — маленькой школе для хуторских детей — она уже не вспоминает. Хватило бы сил и средств поставить на ноги Лешу.

В августе 1898 года, после окончания Сызранского реального училища, Леша с матерью переезжает в Самару, где учится в пятом классе местного реального училища.

Живут Толстые сначала в доме Белафина на Предтеченской (ныне Некрасовской) улице. Через месяц они переезжают на квартиру на Николаевской (Чапаевской), а еще через год, в августе 1899-го, селятся в доме Аяровой на Почтовой. Только через год, продав имение в Сосновке, они смогли переехать в собственный дом на Саратовской улице.

Вскоре Алексей Аполлонович и Александра Леонтьевна берут из приюта на воспитание девочку Шуру Первякову, мать которой умерла на глазах у Александры.

У себя дома Александра Леонтьевна организывает любительский драматический кружок, обязанности режиссера в котором выполняет сама. В кружке ставятся не только произведения классиков, Александра пишет пьесы сама и предлагает ребятам тоже пробовать свои силы в драматургии. После репетиций, как правило, устраиваются чаепития с пирогами.

Переезд в Самару давал еще одно преимущество — близость к губернской прессе. В ноябре 1889 года «Самарская газета» печатает ее рассказы «Прогулка» и «У камина».

По своему призванию Александра Леонтьевна была, прежде всего, очеркисткой и детской писательницей, а по размерам дарования — одним из тех тружеников литературы, так называемых «писателей средней руки», которые часто пишут гладко, порой очень скверно, но способны иногда и к настоящим творческим взлетам.

Наибольший успех выпал на долю ее детских произведений, хотя писались они обычно между делом, и сама Александра не придавала своему вкладу в детскую литературу особого значения. «Произвели меня в детские писательницы, а у меня ни желания, ни способностей к тому нет», — в сердцах вырвалось у нее в одном из писем к сестре М.Л.Тургеневой.

Но именно ее детские книги пользовались успехом у книгоиздателей. Особенно «урожайным» был 1904 год, когда в Санкт-Петербурге и в московском издательстве товарищества И.Д.Сытина у Александры Леонтьевны вышло четыре книги для детей.

9 февраля 1900 года в Ницце умер граф Николай Александрович Толстой. Отпевали его в Самаре в Иверском монастыре. На похоронах присутствовала и Александра Леонтьевна с сыном, но никто из Толстых к ним не подошел.

Доставшиеся Леше по завещанию деньги (около тридцати тысяч) дали ему возможность продолжить образование. В 1901 году Толстой оканчивает реальное училище и сдает экзамены в Технологический институт в Санкт-Петербурге. В 1905 году,

когда из-за революции все учебные заведения Санкт-Петербурга закрылись, он уезжает в Дрезден, где поступает в Королевскую Саксонскую высшую техническую школу на механическое отделение. Уезжая за границу, Алексей не знал, что видит мать в последний раз.

«Это было летом 1906 года, — вспоминает А.Н.Толстой в очерке «Непостижимое». — Я жил тогда в Германии, в Дрездене, учился в политехническом институте... Вдруг без всяких причин почувствовал безотчетное беспокойство, какую-то странную и сильную тревогу. В два дня я собрался и уехал в Россию к матери.

Поездка по Волге была жуткой. В то лето начались аграрные беспорядки и по ночам горизонт пылал заревом пожаров. Встречаю своего тестя-врача, и вот что он говорит мне: «Не пугайся. Случилась скверная вещь. Александра Леонтьевна без сознания — у нее менингит». Утром моя матушка скончалась».

Похоронили Александру Леонтьевну 27 июля 1906 года на Все-святом кладбище. На памятнике, поставленном на могиле жены, Алексей Аполлонович Бостром велел выбить стихи Некрасова:

*Быть может, дар беднее капли
в море,
Но двадцать лет! Но тысячам
сердец,
Чей идеал — убавленное горе,
Границы зла открыты, наконец!*

Портрет матери Алексей Николаевич Толстой возил с собой всегда, где бы ни бывал: и в Париже, и в Берлине, и в Москве — всюду он был перед ним.

«Страстным желанием моей матери было, чтобы я сделался писате-

лем. Но почти никогда при жизни ее я не думал об этом. Но со дня кончины матери я живу, подчиняясь неведомой мне воле, которая привела меня к моей теперешней жизни».

В последние годы жизни Толстой часто возвращался к мысли о переиздании некоторых произведений матери. Это желание уже после смерти писателя претворило в жизнь Куйбышевское книжное издательство, выпустив в 1983 году, к 100-летию со дня рождения А.Н.Толстого, сборник А.Л.Бостром «Рассказы и очерки».

В автобиографии Алексея Толстого есть и такие слова: «Я не знаю до сих пор женщины более возвышенной, чистой и прекрасной...»

От редакции. Эту статью прислал нам из Сызрани Олег Корниенко. В своем родном городе он известен не только как писатель и журналист, но и как издатель газеты «Ваше здоровье». Следовательно, нас с ним связывают общие интересы. А кроме того, он дружит с наследниками Алексея Толстого, родившегося и проводшего свое детство, как вам уже известно, в Сызрани. В число двенадцати внуков Алексея Николаевича входит известная писательница Татьяна Толстая — на гены в этом роду жаловаться не приходится!■

«Сложения он был крепкого и живучего, — писал князь П.А.Вяземский о Пушкине после его смерти. — По всем вероятностям, он мог бы прожить еще столько же, если бы не более, сколько прожил. Дарование его было также сложения живучего и плодovitого... В нем глубоко таилась охранительная и спасительная нравственная сила... Эта сила была любовь к труду, потребность труда, неодолимая потребность творчески выразить, вытеснить из себя ощущения, образы, чувства. Труд был для него святая купель, в которой исцелялись язвы... восстанавливались расслабленные силы. Когда чуял он налет вдохновения, когда принимался за работу, он успокаивался, мужал, перерождался».

Налет вдохновения Пушкин всегда ощущал в Болдино. Трудно поверить, но в какой-то момент он был близок к тому, чтобы продать «обитель дальнюю трудов и чистых нег». Потом вдруг перерешил и всерьез вознамерился навсегда переселиться в Болдино вместе с семьей. Причина этих метаний — долги, с которыми поэт никак не мог расплатиться. В конце концов, имение он не продал и красавицу-жену в Нижегородскую губернию не заточил. Отправился туда сам — за вдохновением и покоем.

Пора, мой друг, пора!

Покою сердце просит —

Летят за днями дни, и каждый час уносит

Частичку бытия, а мы с тобой вдвоем

Предполагаем жить...

И глядь — как раз — умрем.

На свете счастья нет, но есть покой и воля.

Давно завидная мечтается мне доля —

Давно, усталый раб, замыслил я побег

В обитель дальнюю трудов и чистых нег.

1834 г.

Этот год начинался для великого поэта России с назначения его камер-юнкером. 1 января 1834 года Пушкин записал в своем дневнике: «Третьего дня я пожалован в камер-юнкеры (что довольно неприлично моим летам). Но двору хотелось, чтобы Ната-

Третья осень в Болдино



Конторская изба, в которой А.С.Пушкин провел третью Болдинскую осень

В 1830 году, в свою первую Болдинскую осень Пушкин провел в родовом имении 90 дней — с сентября по ноябрь. Она оказалась самой плодотворной. Вторая Болдинская осень, в 1833 году, сократилась до 40 дней. В следующем, 1834 году поэт провел в Болдино всего 18 дней. И больше он сюда не приезжал.

ля Николаевна танцевала в Аничкове». 17 января жена Пушкина представлена ко двору, а 26 января того же года в дневнике поэта появилась как будто случайная запись: «Барон Дантес и маркиз де Пина, два шуана — будут приняты в гвардию прямо офицерами. Гвардия ропщет». Запись брошена мимоходом, но так уж вышло, что Пушкин отметил появление в Петербурге авантюриста-француза, от пули которого через три года ему суждено было погибнуть...

Пока ничто беды не предвещает. В семье Пушкиных уже растут двое детей, Наталья Николаевна ждет третьего. Балы при этом не отменяются, для них нужны новые наряды, приличный экипаж.

Книгопродавец Смирдин с удовольствием рассказывал об одном своем визите в дом Пушкиных. В отсутствие мужа Наталья Николаевна сумела продать ему стихотворение «Гусар» по неслыханной тогда цене — по пяти рублей за строчку. Смирдина спрашивали, как он согласился на подобную сделку, на что Александр Фи-

липпович смиренно отвечал: «Разве можно было отказать такой женщине?».

А в Болдино между тем кипит ремонт. Новый управляющий имением Иосиф Пеньковский, получив известие о возможном приезде всей семьи, затеял его в начале лета, надеясь завершить к осени. Но чтобы надолго покинуть Петербург, Пушкину надо получить отставку. Царь вроде бы и не против отставки камер-юнкера, принимает ее, но это грозит Пушкину запретом работать в архивах. И поэту пришлось взять прошение об отставке обратно: в его планах зреет грандиозный замысел «Истории Петра Великого», а этот труд немыслим без работы с архивами.

25 августа 1834 года Пушкин едет из Петербурга в Москву, затем в Полотняный Завод в Калужскую губернию, где жена с детьми проводит лето в родовом гнезде Гончаровых. Вот строки из его письма теще Наталье Ивановне: «Жена моя прелесть, и чем доле я с ней живу, тем более люблю это милое, чистое, доброе создание, которого я ничем не заслужил перед Богом...».

А 10 сентября в письме к А.И.Тургеневу он сообщает: «Сейчас еду, лошади уже заложены». Эти лошади повезли его в третий раз из Москвы в Болдино.

Три дня пути сквозь золотую осень срединной России — Владимир, Муром, Саваслейка, Арзамас... И вот, словно год назад, перед ним пруды Болдина, с отраженными в них сказками — теми, что рождало воображение. Все чудесные сказки поэта, кроме «Сказки о царе Салтане», были созданы именно в Болдино.

Управляющий смущен: он не успел закончить ремонт в усадебном доме. Но барин не в претензии, он лишь на следующий год собирается переселиться сюда окончательно, а к этому времени, по заверениям управляющего, дом будет в лучшем виде, утеплен и приведен в полный порядок. Покуда же Пушкину отводят комнату в конторской избе, переносят туда мебель из барского дома.



*Но он довольствоваться малым
Давно привык. —
Двор устлан снежным покрывалом.
Страницы книг
У камелька поэт листает*

*В плену Камен,
И в горнице благоухает
Смола со стен.*

Из поэмы Г.Блюмина «Путь в Болдино»



«В деревне встретил меня первый снег, — пишет Пушкин жене 15 сентября 1834 года, — и теперь двор перед моим окошком белешенек; это очень любезно с его стороны, однако я еще писать не принимался, и в первый раз беру перо, чтоб с тобою побеседовать. Я рад, что добрался до Болдина; кажется, менее мне будет хлопот, чем я ожидал. Написать что-нибудь мне бы очень хотелось. Не знаю, придет ли вдохновение». 17 сентября он добавляет: «Целую тебя и деток и благословляю вас. Писать я еще не принимался».

Может быть, в этот самый день увидел поэт в Болдино голую осинку с золотым рисунком еще не облетевшей листвы лишь на самой ее верхушке. Наподобие золотого петушка на спице — того самого, который станет героем его новой болдинской сказки.

«Сказка о золотом петушке» была написана всего за три дня. Под рукописью стоит дата — 20 сентября. Недавно исследователи заметили: это первая рукопись, написанная Пушкиным не гусиным, а только что изобретенным металлическим пером.

Героиня этой сказки, шамаханская царица, — известный персонаж русской истории. Одной из жен Ивана Грозного была юная кабардинская княжна Кученей Темрюковна, которая славилась необыкновенной красотой. Читаем у Пушкина: «Войско в горы царь приводит, и промеж высоких гор видит шелковый шатер». Что может красивая женщина? Она может уничтожить две рати, а рати составлены, как известно, из мужчин. Заставить убить друг друга двух сыновей царя Дадона.

*Без шоломов и без лат
Оба мертвые лежат,
Меч вонзивши друг во друга.*

Красавица сумела пленить царя настолько, что «забыл он перед ней смерть обоих сыновей». Но и этого мало. Из толпы перед царем и царицей выступает мудрец — тот самый, что подарил ца-



рю золотого петушка, — и просит обещанную плату за услугу. Чего же хочет этот старик, «весь как лебедь поседелый»? Что нужно ему, звездочету, далекому от всего земного? Пушкин доводит ситуацию до гротеска: его мудрец еще и скопец. И тем не менее он отказывается и от боярского чина, и от половины царства.

— Царь! — отвечает мудрец, —
Разочтемся наконец.
Помнишь? за мою услугу
Обещался мне, как другу,
Ты исполнить, как свою.
Подари ж ты мне девицу,
Шамаханскую царицу.

О том, как накладно вздорить с царями, Пушкин знает по собственному опыту. Царь Дадон убивает звездочета ударом жезла. Девушка хохочет, а царь, расправившийся с мудрецом, «хоть был встревожен сильно, усмехнулся ей умильно». Месть вершит золотой петушок: царь падает с колесницы замертво. «А царица вдруг пропала, будто вовсе не бывало».

Пушкинская сказка из третьей Болдинской осени настолько совершенна, так при всей лаконичности насыщена действием и мыслью, что на ее основе созданы целые драматические спектакли, на ее сюжет Н.А.Римским-Корсаковым написана опера.

В день завершения «Сказки о золотом петушке» Пушкин пишет жене: «Много вещей, о которых беспокоюсь. Видно, нынешнюю осень мне долго в Болдине не прожить... Погожу еще немощко, не распишусь ли; коли нет — так с Богом и в путь. В Москве останусь дня три, у Натальи Ивановны сутки — и приеду к тебе. Да и в самом деле: неужто близ тебя не распишусь? Пустое...».

В третью Болдинскую осень написаны повести «Кирджали» и «Египетские ночи», главы романа «Дубровский». С сожалением покидает поэт Болдино, надеясь непременно вернуться сюда — возможно, по весне.

Однако в Болдино он более не вернется. Часть осени 1835 года проведет поближе к семье — в Михайловском на Псковщине, а в последнюю осень своей жизни 1836 года и вовсе останется в Петербурге.

Пушкин всегда верил в приметы и предсказания. Известно, что дважды его спасал от превратностей судьбы заяц, перебежавший дорогу. В первый раз это случилось в декабре 1825 года, когда Пушкин самовольно покинул михайловскую ссылку и отправился в Петербург, чтобы примкнуть к восставшим друзьям-декабристам. Теперь на дороге близ села Михайловского установили бронзовый памятник зайцу с надписью: «Спасителю русской словесности».

Во второй раз заяц перебежал дорогу перед коляской поэта осенью 1833 года, когда он предполагал переехать через Урал и прибыть в Нерчинские рудники, где декабристы отбывали казнь. И снова пришлось повернуть назад.

Пушкин помнил предсказание немки-гадалки в 1818 году, что он примет смерть от руки «высокого человека с белой головой». Блондин Дантес, носивший белый мундир кавалергарда, будто напрашивался на дуэль. Наказанием для Пушкина за дуэль могла быть ссылка в Болдино, и поэт говорил друзьям об этом. И я думаю теперь о том, как славно было бы, если бы заяц перебежал дорогу Пушкину в тот роковой день 27 января 1837 года, когда он со своим секундантом Данзасом ехал по улицам зимнего Петербурга на Черную речку.

Но, как известно, зайцы в Петербурге не водятся. Впрочем, путь к Черной речке пролегал через Петропавловскую крепость, и Пушкин тогда спросил Данзаса, бывшего в военной форме: «Уж не в крепость ли ты везешь меня?» «Нет, — отвечал Данзас, — к Черной речке через крепость ближайший путь». И никому не пришло в голову, что Петропавловская крепость стоит на Заячьем острове. С недавних пор бронзовый заяц появился здесь в виде памятника: ушастый зверек замер на бревнышке близ входа в крепость и смотрит печально вдаль. Вослед проехавшим к Черной речке пушкинским саням...



Использованы рисунки Нади Рушевой



СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2006 ГОД

- А**брамова Татьяна. *Требуются люди с эмоциональным интеллектом.* № 1 (психология)
- Абрамова Татьяна. *Люблю я макароны.* № 1
- Абрамова Татьяна. *Что бы такое съесть, чтобы похудеть?* № 1
- Абрамова Татьяна. *Таццкий станок судьбы.* № 4 (психология)
- Абрамова Татьяна. *Ното sedens* — человек сидящий. № 5 (образ жизни)
- Абрамова Татьяна. *Идеальное пищеварение.* № 6
- Абрамова Татьяна. *Человек, рассмешивший смерть.* № 8 (Норман Казинс — лечение смехом)
- Абрамова Татьяна. *«Прасковья» в Москве.* № 9 (оздоровительный центр «Прасковья»)
- Абрамова Татьяна. *Разноцветное питание.* № 10 («цветовая» диета)
- Абрамова Татьяна. *Искусство управления сном.* № 11
- Абрамова Татьяна. *Подросток учится читать.* № 12
- Акбаев Магомед, Есаулова Наталья, Давыдова Ольга. *Непрошенные гости.* № 7 (гельминты)
- Б**акалеева Софья. *День рождения родителей.* № 9 (роды вдвоем)
- Баркан Алла. *Девочка наоборот.* № 3 (кризис 3 лет)
- Баркан Алла. *Карандаш в левой руке.* № 6 (ребенок-левша)
- Баркан Алла. *Почему ребенок заикается?* № 10
- Барсов Сергей. *Витаминные салаты.* № 4
- Без подробностей.* № 1-10, 12
- Белоусова Анна. *Гриб шии-таке: защита от рака.* № 2
- Белоусова Анна. *Японский гриб и сердце.* № 7 (гриб шии-таке)
- Берген Екатерина. *Фрейлина с Георгиевским Крестом.* № 10 (гусар-девица Александра фон Штоф)
- Блюмин Георгий. *Дочь великого поэта.* № 7 (М.А.Пушкина)
- Блюмин Георгий. *Первая осень в Болдино.* № 10
- Блюмин Георгий. *Вторая осень в Болдино.* № 11
- Блюмин Георгий. *Третья осень в Болдино.* № 12
- Большаков Юрий. *Пожар в лесу.* № 7
- Бочаров Борис. *Грипп и я.* № 1
- Бочаров Борис, Потапова Виктория. *Рецепт счастья.* № 2 (психология)
- Бочаров Борис. *Брак с расчетом на любовь.* № 3 (психология)
- Бочаров Борис. *Шишки и шпоры.* № 7
- Бочаров Борис. *Лекарство земских врачей.* № 7 (камфора)
- Бочаров Борис. *Веселый гриб.* № 10 (гриб-веселка)
- Бочаров Борис. *Потеть не вредно, вредно не потеть.* № 10 (средства от пота)
- Бочаров Борис. *Аллергия на холод.* № 11
- Брагинский Владислав. *У ребенка судороги.* № 3

Валентинов Альберт. *Суицид раковой клетки.* № 9

Валентинов Альберт. *Берегите колени!* № 10

Васильев Антон. *Сорняк с высокой репутацией.* № 7 (лопух)

Васильева Татьяна. *Болит? Сделайте упражнение.* № 1

Владимиров Игорь. *Гланды: удалять или сохранять?* № 11

Воронков Андрей. *В чем сила гомеопатии.* № 11

Воронкова Елена. *Будьте здоровы, женщины!* № 3

(гомеопатическое лечение щитовидки)

Вязов Иван. *Сеанс медитации.* № 6

Гаврилов-Аверченко Игорь. *Холестерин надо приручить.* № 8 (опыт)

Гордеев Михаил. *Пусть девочка растет красивой.* № 10-11

(фитотерапия)

Горяйнова Людмила, Мазур Елена. *Почему в Китае*

меньше гипертоников? № 3

Губачев Юрий. *ИБС: два сценария одной болезни.* № 9

Дараган Ирина. *Как вам спится?* № 3

Дараган Ирина. *Аббат из Брюнна.* № 4 (Грегор Мендель)

Демкин Сергей. *Единственная любовь Александра Куприна.* № 5

Дружинин Борис. *Пошли на лыжах!* № 2

Ефимова Валентина. *Трансгенные продукты — благо или зло?* № 1-2

Ефимова Валентина. *Деревянная башня здоровья.* № 2

(целительная сила дерева)

Ефимова Валентина. *Гепатит: от А до G.* № 4-5

Ефимова Валентина. *Фитотерапия остеопороза.* № 5-6

Ефимова Валентина. *Гипноз: лечение без мистики.* № 8

Ефимова Валентина. *Маленькие благородные вампиры.* № 8

(гирудотерапия)

Ефимова Валентина. *Новая кость вместо старой.* № 9 (хирургия)

Ефимова Валентина. *Уроки Дикюля.* № 10-11

Ефимова Валентина. *5 средств защиты от ОРЗ.* № 11 (фитопрепараты)

Ефимова Валентина. *Шунтирование — вторая жизнь сосудов.* № 12

Иванченко Валентин. *Закаливание — это мобилизация резервов.* № 10

Исаева Ирина. *Создайте лечебный сад.* № 7

Карамышева Аида. *Укол в сердце.* № 10 (новые технологии)

Каукин Альберт, Сидоркина Екатерина. *Мы с друзьями ходим в баню.* № 4

Каукин Альберт. *Целебная кора.* № 8-9

Кириллова Юлия. *Советы остеопата.* № 7

Кириллова Юлия. *Спите сладко!* № 12

Кирсанова Светлана. *У ревматологов появились агенты.* № 3
(новое в лечении ревматических заболеваний)
Козлова Вера. *Чем опасен птичий грипп?* № 2
Кокотко Светлана. *Лучший цвет чая — зеленый.* № 11
Кокотко Светлана. *Мужчины, позаботьтесь о простате.* № 12
Консультация специалиста.

- № 1 (повышенная потливость)
- № 2 (липомы)
- № 3 (облитерирующий эндартериит)
- № 4 (заболевания печени)
- № 5 (ревматоидный полиартрит)
- № 6 (сахарный диабет)
- № 7 (ужаления насекомых)
- № 8 (эмфизема легких)
- № 9 (гипоталамический синдром)
- № 10 (солодка)
- № 11 (блокада сердца)
- № 12 (апоптоз)

Корниенко Олег. *Неугомонное сердце.* № 12 (А.Тургенева-Бостром, мать А.Н.Толстого)

Корчак Януш. *10 заповедей для родителей.* №10

Коршунов Сергей. *Учитесь у кошки.* № 9 (гимнастика)

Коэффициент эрудиции. № 1-12

Краповницкая Яна, Хомицкий Николай. *Хочу собаку!* № 1 (ребенок и собака)

Красов Леонид. *Врач, больной и надежда.* № 7 (психология)

Кротков Андрей. *Человек и его имя.* № 10 (история русских имен)

Круть Сергей. *Человек с Луны.* № 9 (Н.Миклухо-Маклай)

Кузнецов Андрей. *Спина — как струна.* № 4 (остеохондроз)

Кузнецова Вера. *Целлюлитом заражают мужчины?* № 8
(средство от целлюлита)

Кулижников Максим. *Повод для радости.* №12 (психология)

Курбатов Александр. *Говорите тише!* № 7 (психология)

Курбатов Александр. *Как покончить с пьянством по календарю.* № 7

Курбатов Александр. *Курил, курил — и бросил.* № 8

Кучерова Валентина. *Памперсы для мальчиков.* № 2

Ломунова Маргарита. *Загадка Никколо Паганини.* № 2

Мазнев Николай. *Безнадежных больных не бывает.* № 3-6
(опыт преодоления ревматоидного полиартрита,
народные способы лечения)

Макунин Дмитрий. *Сердечные слова.* № 4 (медицинские термины)

Макунин Дмитрий. *Что делать, если...* № 8
(обострения хронических болезней)

Макунин Дмитрий. *Домашняя аптечка*. № 10
(марганцовка и нашатырный спирт)

Макунин Дмитрий. *Домашняя диагностика*. № 12 (мочевой пузырь)

Медведев Жорес. *Витамин С: мифы и реальность*. № 1-2

Медведев Жорес. *Белки нашей жизни*. № 3

Медведев Жорес. *Жиры, продлевающие жизнь*. № 4

Медведев Жорес. *Антиоксидантная теория,
или «Французский парадокс»*. № 5-6

Медведев Жорес. *Органические продукты: что это такое?* № 8-9

Медведев Жорес. *Пища будущего или риск для здоровья?* № 10
(генетически модифицированные продукты)

Медведев Жорес. *Калории и годы*. № 11

Медведев Жорес. *Пора худеть*. № 12

Можгинский Юрий. *Кризис — это поворот*. № 5 (психология)

Можгинский Юрий. *Пробуждение основного инстинкта*. № 7
(половое воспитание)

Можгинский Юрий. *Наркомания — результат равнодушия*. № 12

Молодцова Эмма. *Голова раскалывается*. № 2

Морозова Алла. *ORGANIC в России*. № 8 (натуральные продукты)

Муравин Илья. *Семейный врач по имени «Руслан»*. № 6
(прибор квантовой терапии «Руслан»)

Мусина Светлана. *Окопник от остеомиелита*. № 5 (фитотерапия)

Неснова Маргарита. *Вино из одуванчиков*. № 5

Неснова Маргарита. *Сердечный сбор*. № 7

Никитина Лариса. *Защитите щитовидку*. № 6 (гипотиреоз)

Нуруллин Рашит. *Как я вылечил отца*. № 10 (боль в суставах)

Орлова Нина. *Лимонная косметика*. № 2

Орлова Нина. *Мы — дети солнца*. № 5 (польза дневного света)

Орлова Нина. *Глаз любит чистоту*. № 9 (ячмень)

О'Хара Кэтлин. *Четыре поры в жизни женщины* (психология)

Папилян Инесса. *Не заедайте неприятности*. № 9 (снижение веса)

Передерин Валерий. *Сладость праздника и горечь похмелья*. № 1
(средства от опьянения)

Передерин Валерий. *Как лечить геморрой*. № 1

Передерин Валерий. *Бунт в кишечнике*. № 2 (дисбактериоз)

Передерин Валерий. *Опыт лечения алкоголизма травами*. № 2

Петрова Елена. *Имидж и возраст*. № 4 (для женщин)

Пискорская Варвара. *Что должна знать мама*. № 1 (детская гинекология)

Пискорская Варвара. *Что должны знать подростки?* № 2
(детская гинекология)

Пискорская Варвара. *Школьная любовь*. № 6 (детская гинекология)

Пискорская Варвара. *Остеопороз бывает и у детей.* № 8
Полосина Наталья. *Спорт против остеохондроза.* № 4
Полосина Наталья. *«Везде болит!»* № 5 (фибромиалгия)
Полосина Наталья. *Хандра по-русски.* № 6 (психология)
Полосина Наталья. *Как и чем унять боль.* № 12
Полынина Екатерина. *Усталость — это предболезнь.* № 3
Поможем друг другу. № 1-12
Порецкая Татьяна. *Верная Галя.* № 1 (Галина Бениславская)
Поспелов Владимир. *Острый супчик для гипотоников.* № 1
Поспелов Владимир. *Капуста с морской грядки.* № 4 (морская капуста)
Поспелов Владимир. *Школа снижения веса.* № 12

Рудакова Людмила. *Молодое лицо в любом возрасте.* № 5
(методы кометологии)
Рулева Елена. *Женский взгляд.* № 3 (уход за глазами)

Самойлова Элла. *Коварная микрофлора.* № 3 (половые инфекции)
Самохина Нина. *Зима: позаботьтесь об иммунитете.* № 1
Самохина Нина. *Как сохранить молодость мозга.* № 2
Самохина Нина. *Худейте медленно!* № 4
Самохина Нина. *Весенний чеснок.* № 5 (настурция)
Самохина Нина. *Высокое давление? Проверьте почки!* № 8
Самохина Нина. *Синдром раздраженного кишечника.* № 10
Сахарчук Татьяна. *Что такое судок?* № 2 (головоломка)
Сахарчук Татьяна. *Поллиноз — красный нос.* № 4 (аллергия)
Сербина Татьяна. *Александрина.* № 3
(жена декабриста Н.М.Муравьева)
Скачков Борис. *Мой тренажер — качели.* № 5
Сколько вам лет? № 10 (тест)
Скрипалев Владимир. *Плывать раньше, чем ходить.* № 4-7
Смирнова Ирина. *Идеальный развод.* № 1
Снитовская Галина. *Душа «Новой оперы».* № 8 (Евгений Колобов)
Собачнина Ирина. *Мой внук не боится сквозняков.* № 5
(опыт закаливания)
Сорокина Мария. *Мята с холодком.* № 9 (мята перечная)
Спендиаров Рубен. *Здоровье сухим пайком.* № 1 (сухофрукты)
Спендиаров Рубен. *Великая сила интуиции.* № 10 (психология)
Спендиаров Рубен. *С улыбкой на устах.* № 11 (уход за губами)
Судок. № 3-12
Сухина Ирина. *Ногти и их подноготная.* № 7 (здоровье ногтей)

Тарасов Евгений. *Нашла коса на камень.* № 4 (психология)
Тарасов Евгений. *Сколько счастья нужно человеку?* № 9 (психология)
Тигранян Зара. *Женщины, уточните диагноз.* № 12

Утенков Демьян. *Незримая красота «узорочья»*. № 6

(природа и искусство)

Ушакова Мария. *Школа для астматиков*. № 7

Уянаева Ася. *Солнце: две стороны одной медали*. № 7

(польза и вред солнечного излучения)

Фалалаева Александра. *На завтрак — воздух, на обед — солнце,
на ужин — вода*. № 8 (пеший марафон Владимира Пинчука)

Федорова Надежда. *Грыжу лечит лазер*. № 6

Фотоконкурс «Будь здоров!». № 6-12

Шабельникова Вера. *Защитите себя от рака!* № 5

Шатохина Светлана. *Зачем организму нужны камни?* № 6

Шишова Татьяна. *Я лежу болею, сам себя жалею*. № 2

(ребенок в больнице)

Шишова Татьяна. *Приходящий папа*. № 9

Яковлев Сергей. *Погода, вредная для здоровья*. № 9

(метеочувствительность)

Яковлева Татьяна. *Татьянин день — праздник студентов*. № 1

Яковлева Татьяна. *Не бросайте камень в Буриданова осла*. № 3

(крылатые выражения)

Яковлева Татьяна. *Аденоиды. Что делать?* № 6

Яковлева Татьяна. *Болезнь, которая нас выбирает*. № 11

(сахарный диабет)

Яковлева Татьяна. *Новогоднее настроение*. № 12

Яраев Сергей. *Самый безводный марафон*. № 9

(рекорд Владимира Пинчука)

Яраева Валентина. *«Хочу жить, а не существовать!»* № 2

(БАД «Полифит-М»)

Яраева Валентина. *Какую воду пить?* № 3

Яраева Валентина. *Детей-инвалидов быть не должно!* № 3

(метод доктора Ефимова)

Яраева Валентина. *За что японцы любят морских ежей?* № 5

(препарат «Энерголам»)

Яраева Валентина. *Фильтр «Nerox»: простой и эффективный*. № 6

Яраева Валентина. *Хлеб полезный и добрый*. № 7

(лечебно-профилактический хлеб «Добряк»)

Яраева Валентина. *Удар ниже пояса*. № 8 (фитотерпия цистита)

Яраева Валентина. *Пища для клеток*. № 9 (БАД «Полифит-М»)

Яраева Валентина. *Какое масло выбрать?* № 11 (растительные масла)

СУДОКУ

Судоку 1

					2	9		7
9	1			6		4	5	
5		4	9				2	
			3		1			
	4	5	8			1	3	
1			6		5	7		8
		9		3			8	
2	8			9				
		7	1		4	2	6	



Как решать головоломки судоку?
 Перед вами большой квадрат,
 поделенный на 9 маленьких. Каждый
 маленький квадрат разделен
 на 9 клеток. В некоторых клетках
 уже стоят цифры.

Судоку 2

8		5		4		3	2	
6		2		1	3			7
	1				9		8	
7	8				5	4		2
5			9			8		3
	3	1		8		7	9	
			5		2			6
1		6					4	
9	2	3	4	6	1	5	7	8

Решение sudoku 1

9	6	4	7	2	1	8	3	5
5	7	1	8	3	6	2	4	9
8	2	3	5	9	4	7	1	6
7	8	5	9	1	2	4	6	3
6	1	2	4	5	3	9	7	8
3	4	9	6	8	7	1	5	2
4	9	8	3	7	5	6	2	1
2	5	7	1	6	9	3	8	4
1	3	6	2	4	8	5	9	7

Ваша задача заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом маленьком квадрате они не повторялись.



Решение sudoku 2

9	8	3	4	6	1	2	7	5
7	5	2	8	3	9	1	4	6
6	4	1	7	2	5	9	8	3
4	9	6	5	7	8	3	1	2
2	3	5	6	1	4	7	9	8
8	1	7	3	9	2	6	5	4
5	7	9	2	4	6	8	3	1
3	6	8	1	5	7	4	2	9
1	2	4	9	8	3	5	6	7

Укрощение строптивой

Фото В. Степанова



БУДЬ 12.06
ЗДОРОВ!

С Новым
годом!